

॥ ॐ तत्सत् ॥

શ્રી ગણેશાય નમઃ

શ્રી જગદીશ્વરો વિજયતે.

યોગ પ્રકાશ

કર્તા

શ્રી. ૧૧૦૮, શ્રીમત્પરમહંસ પરિવ્રાજકાચાર્ય

શ્રી. શંકર જગન્નાથતીર્થ સ્વામીજી મહારાજ

પ્રગટ કર્તા

શ્રી જગન્નાથ સ્વામીજી આશ્રમ-લીંબડી

(સૌરાષ્ટ્ર)

સં ૨૦૧૧, શ્રી ગુરૂપૂર્ણિમા

પ્રત-૧૦૦૦

કીંમત-રૂા. ૩-૦-૦

ઠેકાણું—શ્રી બ્ર. શિવપ્રકાશજી

શ્રી જગન્નાથ સ્વામીજી આશ્રમ લીંબડી-સૌરાષ્ટ્ર.

—: મુદ્રણસ્થાન :—
શ્રી જશવંતસિંહ પ્રિન્ટીંગ પ્રેસ, લીંબડી.



પુજ્યપાદ શ્રી સદ્‌ગુરૂસ્વામી
શ્રી શંકર જગન્નાથ તીર્થસ્વામીજી મહારાજ
લીંબડી, (સૌરાષ્ટ્ર).

અર્પણ.

શ્રી. શ્રી ૧૧૦૮ શ્રીમત્પરમહંસ પરિવ્રાજકાચાર્ય
શ્રી શંકર જગન્નાથતીર્થ સ્વામીજી મહારાજશ્રીએ
સર્વ હીતાર્થે પોતાના હૃદયની ઉર્મિથી રચેલ,
અને જેની અમોઘ પ્રેરણા શક્તિથી વ્યવસ્થિત
થયેલ, એવું આ "યોગ પ્રકાશ" નામનું
પુસ્તક એ પરમકૃપાળુ પરમાત્મા
સ્વરૂપ હમારા શ્રી સદ્ગુરૂ દેવ
સમર્થોને જ અનંત પ્રણામ
સહ અર્પણ છે.

આ. સે.
બ્ર. શિવપ્રકાશજી
બ્ર. વિષ્નુપ્રકાશજી
બ્ર. દત્તપ્રકાશજીના
ૐ નમો નારાયણાય સહ
અનંત. સા. દ. પ્રણામ

શ્રી જગન્નાથ સ્વામીજી આશ્રમ
લીંબડી–સૌરાષ્ટ્ર.



બ્ર. શ્રી. શિવપ્રકાશજી   બ્ર. શ્રી. દત્તપ્રકાશજી   બ્ર. શ્રી. વિષ્ણુપ્રકાશજી
શ્રી જગદીશ આશ્રમ લીંબડી, (સૌરાષ્ટ્ર).

પ્રસ્તાવના.

શ્રી સદ્ગુરૂ સમર્થ શ્રી શ્રી ૧૧૦૮ શ્રી મત્પરમહંસ પરિવ્રાજકાચાર્ય શ્રીશંકર જગન્નાથતીર્થ સ્વામીજી મહારાજ શ્રી પાસે અનેક શિષ્યો, અને ભાવિકો પધારતા અને કર્મ, ઉપાસના, જ્ઞાન, અને યોગ આદિના અનેક વિષયોની ચર્ચા કરતા, અનેક શંકા સમાધાનદ્વારા પોતાના મનનું સમાધાન મેળવતા, પણ વારંવાર યોગવિષયો પર બહુ શંકા સમાધાન કરવાનો પ્રસંગ આવતો, કારણકે આ ગહન વિષય છે, આમાં મોઢાની વાત કામ આવે નહીં, અભ્યાસ કરવો જોઇએ, અને એ અભ્યાસ, નિષ્ણાત ગુરૂ વિના નકામો છે. જેથી શિષ્યોની અને ભાવિકોની 'યોગ વિષય ઉપર આપ ગ્રંથ લખો' એવી વારંવાર માગણી થતાં પોતે જનસમાજના કલ્યાણ અર્થે, અને યોગાભ્યાસના જીજ્ઞાસુ અર્થે આ "યોગપ્રકાશ" ગ્રંથ લખ્યો છે. આ ગ્રંથ લખી રાખ્યો હતો, પણ બરાબર વ્યવસ્થિત કરી સંયોગો વશાત છપાવી શકાયો નહીં, આજે એજ શ્રી સદ્ગુરૂ સમર્થની અમોઘ કૃપાથી અને એમના સત્ય સંકલ્પબળથી વ્યવસ્થિત કરી છપાવવાનો સુયોગ પ્રાપ્ત થયો છે. જીજ્ઞાસુઓ, અભ્યાસીઓ, સજ્જનો અને ભાવિકો સારગ્રાહી થઇ પોતાની અધ્યાત્મ, જ્ઞાનની ઉન્નતિમાં આ ગ્રંથદ્વારા પ્રગતિ કરશે એવી આશા છે.

ઠેકાણું

બ્ર. શિવપ્રકાશજી
શ્રી જગન્નાથ સ્વામીજી આશ્રમ,
લીંબડી (સૌરાષ્ટ્ર)

શ્રી જગન્નાથ સ્વામીજી
આશ્રમ
લીંબડી (સૌરાષ્ટ્ર)

—: અનુક્રમણિકા :—



ॐ तत्सत्

યોગ પ્રકાશ.

કીરણ–૧.

યોગ શા માટે ?

પરબ્રહ્મ પરમાત્મા પોતેજ આ અનંત સૃષ્ટિ રૂપે થયા છે એ એકજ બ્રહ્મ અનંત રૂપે છે, એ એકજ છે છતાં અજ્ઞાનથી અનેક જણાય છે ॥ सदेव सोम्येदमग्र आसीदेकमेवाद्वितीयम् (છાંદોગ્ય) હે સોમ્ય આ એક અદ્વિતીય સતજ(બ્રહ્મજ) આ સૃષ્ટિના પૂર્વ કાળમાં હતું ॥ तदैक्षत बहुस्यां प्रजायेयेति तत्तेजोऽसृजत ॥ એમણે સંકલ્પ કર્યો (ઇચ્છા કરી) બહુ પ્રજારૂપ થાઉં એ હેતુથી એમણે તેજ ઉત્પન્ન કર્યું, એ તેજથી જળ, જળથી પૃથ્વી પૃથ્વી થી અઢાર ભાગ વનસ્પતિ અને અનંત જીવો આદિ સૃષ્ટિ થઇ અર્થાત પ્રકૃતિથી નઇને પંચ ભૂતાત્મક અનંત સૃષ્ટિરૂપ પોતેજ (પરમાત્માજ) થયા ॥ सएवाधस्तात् सउपरिष्टात् सपश्चात् सपुरस्तात् सदक्षिणत सउत्तरत सएवेद सर्व मिति (છાંદોગ્ય૦) નીચે છે તે ઉપર છે, તે પાછળ છે, તે સામે છે, તે દક્ષિણ તરફ છે તે ઉત્તર તરફ છે, એમ નહી પણ તે બ્રહ્મ પરમાત્મા આ સર્વ કંઇ છે, એમનાથી અલગ એમનાથી પર બીજું કાંઇ પણ નથી, ॥ यस्मिन् विज्ञाते सर्व विज्ञात भवति ॥ જે તત્વને જાણવાથી સર્વનું જ્ઞાન થાય તે ॥ आकाशवत्सर्व गत श्च पूर्ण ॥ આકાશની માફક સમાન, સર્વ વ્યાપક અને પૂર્ણ છે આકાશની ઉપમા આપણા લક્ષમાં આવવા માટે આપી છે આકાશ રૂપે પણ એજ પરમાત્મા થયા છે અને એ મહાન અને સર્વવ્યાપક છે ॥ यथेर्ण नाभिः

सृजत गृह्णत च ॥ આ શ્રુતિ અનુસાર જેમ કરોળીઓ પોતાની અંદર થી જાળ પ્રગટ કરે છે અને પાછો પોતાની અંદર સમેટી લેય છે, તેમ પરમાત્માજ જગતરૂપે થઇ પાછા જગતને પોતામાં સમેટી લેય છે, અર્થાત અભિન્ન નિમિત્તોપાદન કારણ બ્રહ્મજ છે, ॥ आत्म ज्ञानेन मुक्तिः स्यात्तच्च योगादृते नहि, ॥ મુક્તિ આત્મ જ્ઞાનથી થાય છે, અને આત્મ જ્ઞાન યોગાભ્યાસ વિના થતુ નથી ॥ एकमेवाद्वितीयं सद् एकं सद्विप्रा बहुधा वदन्ति एकं सन्तं बहुधा कल्पयन्ति ॥ એકજ પરમાત્મા છે, એકનેજ વિપ્રો (વિદ્વાનો) અનેક રૂપે કહે છે, છે એકજ પણ એની અનેક પ્રકારે કલ્પના કરે છે यतोवा इमानि भूतानि जायन्ते येन जातानि जीवन्ति यत्प्रयन्त्यभिसंविशन्ति तद् विजिज्ञासस्व तद् ब्रह्मेति ॥ આ ચરાચરરૂપ સંસાર ॥ ઉત્પતિ, સ્થિતિ, અને લય બ્રહ્મથીજ થાય છે, તેને જાણવાની જીજ્ઞાસા કર તે બ્રહ્મ છે, ॥ आनन्दं ब्रह्मणो विद्वान् न बिभेति कुतश्चन ॥ બ્રહ્મના આનંદને જાણનારો કોઇથી પણ ભય પામતો નથી ॥ स ईक्षत लोकान्नु सृजा इति स इमां लोकान् सृजत ॥ તેણે જોયું (ઇચ્છા કરી) લોકો થાઓ અને પાતેજ આ લોક થયા અર્થાત પરબ્રહ્મ પરમાત્માજ પોતે સર્વ રૂપ થયા (ઐતરેય૦) ॥ बहुस्यां प्रजायेयेति ॥ હુ અનેક થાઉ પણ હું અનેક કરૂ, એમ નહી. "प्रजायेय" અર્થાત ઉત્પન્ન થઉં, પણ ઉત્પન્ન કરી। એમ નહી પરમાત્માજ સર્વજ્ઞ, સર્વ શક્તિમાન, અને સત્ય સંકલ્પ છે, અને એ બ્રહ્મજ સર્વ જીવ અને સર્વ જગત રૂપ થયા છે॥ । यः सर्वेषु भूतेषु तिष्ठन् सर्वेभ्यो भूतेभ्योऽन्तरोयं सर्वाणि भूतानि नविदुर्यस्य सर्वाणि भूतानि शरीरं यः सर्वाणि भूतान्यन्तरोयमयत्येष त आत्माऽन्तर्याम्य मृतः ॥ જે સર્વ ભૂતોમાં રહે છે, જે સર્વ ભૂતોની અંદર છે, જેને પ્રાણી જાણતા નથી, સર્વ ભૂત જેનું શરીર છે, જે અંદર રહી તે સર્વ પ્રાણીઓનું નિયમન કરે છે, તેજ તારો અન્ત

ધર્મી અને અમર આત્મા છે, ॥ पुरुषात् न परं किंचित् सा काष्ठा सा परा गतिः ॥ પુરુષ (બ્રહ્મ) થી પર બીજું કંઇ પણ નથી, એજ સીમા છે, અને એજ પરમ ગતિ છે, ॥ यो वै भूमा तत्सुखं नाल्पे सुखमस्ति, ॥ આ ભૂમા (મહાન-બ્રહ્મજ) જ જીવનું વિશ્રાંતિ સ્થાન છે, અર્થાત સુખ રૂપ છે, અલ્પપણાથી અર્થાત જીવભાવથી સુખ નથી, ॥ आत्मा वा अरे द्रष्टव्यः श्रोतव्यो मन्तव्यो निदिध्यासितव्य ॥ (બૃહદારણ્યક૦) આ આત્મા જોવા યોગ્ય છે, સાંભળવા યોગ્ય છે, મનન કરવા યોગ્ય છે, આ બ્રહ્મ જ્ઞાન અવશ્ય પ્રાપ્ત કરી જીવન્મુક્ત થવું જોઇએ, ॥ आत्मा वा इदमेक एवाग्र आसीन्नान्यत्किंचन मिषत् ...... स इमाल्लोकानसृजत, ॥ (ઐતરેય૦) આત્મા તત્વ એકજ પૂર્વે હતું, એમણે આ સર્વ લોક લોકાન્તર બનાવ્યા, અર્થાત્ પોતેજ આ સર્વ લોક લોકાન્તર રૂપે થયા, ॥ एकोऽहं बहुस्याम्, ॥ હું એજ અનેક રૂપે થાઉં, હું એકજ અનેક રૂપે થયો, આજ પરબ્રહ્મ પરમાત્મા અનંત, અપાર, ભૂમા, મહાન, નિર્વિકલ્પ, નિરંજન નિરાકાર, અને સર્વવ્યાપક છે, એજ આપણું પોતાનું સ્વરૂપ છે, અર્થાત આપણેજ એ રૂપ છીએ, છતાં એનું જે અજ્ઞાન વૃત્તિને છે, તે ભગાડવા માટે, અને બ્રહ્મ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિને માટે આ ચિત્ત વૃત્તિ નિરોધરૂપ યોગ માર્ગ છે, અને તે તત્ત્વવેત્તાઓએ બતાવ્યો છે, વેદાંત શાસ્ત્રો દ્વારા જે તત્વનું નિરૂપણ કરવામાં આવે છે, તે તત્વ સર્વવ્યાપક બ્રહ્મ છે, એનો ફળ છે, અને તત્પ્રાપ્ત કરવો તે સાધન છે, હવે એ ફળ મેળવવું શી રીતે? એ ફળ મેળવવા માટેજ વૃત્તિ નિરોધ કરી યોગ કરવાનો છે યોગ એ સાધન છે, અને તત્વજ્ઞાન એ ફળ છે, અને એ ફળ પ્રાપ્ત કરવાથીજ જીવન્મુક્ત થવાય છે, ધર્મ, અર્થ, કામ, અને મોક્ષ આ ચાર પ્રકારના પુરૂષાર્થ કહેલ છે, એમાં સર્વથી શ્રેષ્ઠ અને સાચો પુરૂષાર્થ મોક્ષ પ્રાપ્તિ માટે.

કરવો તે છે એ મોક્ષપ્રાપ્તિ માટેના પુરૂષાર્થમાજ યોગાભ્યાસની ખાસ જરૂર છે, અને એ અભ્યાસ કરવાથીજ, સ્વ સ્વરૂપની પ્રાપ્તિ થઇ જીવ મટી શિવ થાય છે દુ કમા અ ત કરણને શુદ્ધ, અને ચિત્તને સ્થિર કરનાર ઇશ્વરની ભક્તિ, ઉપાસના, જપ, તપ, વ્રત, પ્રાણાયામ, યોગાભ્યાસ વિગેરે છે, અને એ કરવાથી અ ત કરણની શુદ્ધિ થાય છે, અને અ ત કરણની શુદ્ધિ થવાથી ચિત્તસ્થિર થઇ સ્વસ્વરૂપની પ્રાપ્તિ થાય છે [આ સ સારમા, ક્ષિપ્ત, વિક્ષિપ્ત, મૂઢ એકાગ્ર અને નિરૂદ્ધ, આવી પાચ પ્રકારની વૃત્તિવાળા મનુષ્યો છે, ક્ષિપ્ત એટલે ગૃહસ્થોના જેવી પ્રવૃત્તિવાળી ચચળ વૃત્તિ, વિક્ષિપ્ત એટલે ધનવાન અને રાજા મહારાજાઓના જેવી પ્રવૃત્તિવાળી વિશેષ ચચળ વૃત્તિ મૂઢ એટલે ગતાગમ વિનાના પામર જેવી વૃત્તિ, એકાગ્ર એટલે પ્રયત્નથી એકાગ્ર કરી શકાય એવી વૃત્તિ, નિરૂદ્ધ એટલે તરત નિરોધ કરી શકાય એવી વૃત્તિ આ પાચ પ્રકારની વૃત્તિવાળા મનુષ્યોમાથી એકાગ્ર અને નિરૂદ્ધ વૃત્તિવાળા મનુષ્યોનેજ યોગાભ્યાસના અધિકારી કહ્યા છે ચિત્ત વૃત્તિનો નિરોધ કરવો તેનુ નામ યોગ છે.] ચિત્ત વૃત્તિના નિરોધ થાય છે, ત્યારે દ્રષ્ટાની સ્વસ્વરૂપમા સ્થિતિ થાય છે અર્થાત દ્રષ્ટા સ્વસ્વરૂપ રૂપ થઇ જાય છે, જ્યારે ચિત્તનો નિરોધ ન હોય ત્યારે ચિત્ત જગતાકાર નાના પ્રકારે થાય છે, જ્યા ભેદપણુ છે, ત્યા દુ ખજ છે, જ્યા એકજ પોતાનુ સ્વરૂપ છે, ત્યા અખ ડા ન દ બ્રહ્માન દ, છે આ જગત ક્યા છે, તો જ્યા ચિત્ત છે ત્યાજ જગત છે, જ્યા ચિત્ત નથી ત્યા જગત નથી આ ચિત્ત જાગૃત અવસ્થામા અને સ્વપ્નાવસ્થામા છે, તો જાગ્રત અવસ્થામા આ જગત છે, અને સ્વપ્નાવસ્થામા પણ સ્વપ્ન જગત છે સુષુપ્તિ, મૂર્ચ્છા, અને સમાધિ અવસ્થામા ચિત્ત નથી તો ત્યા જગત નથી સુષુપ્તિ અને મૂર્ચ્છા અવસ્થામા ચિત્ત તમોગુણમા લય પામે છે, અર્થાત અજ્ઞાનમા લય પામે છે, જેથી જાગ્રત થવાથી આપણ

हंसः
सोऽहं

ॐ

આ જગત પાછું સત્ય દેખાય છે અને સુખ દુખનું કારણ બને છે, જ્યારે ચિત્ત સ્થિર થઇ સ્વસ્વરૂપમાં સમાધિ વખતે લય પામે છે ત્યારે સ્વસ્વરૂપનું જ્ઞાન થાય છે, અર્થાત આપણે સ્વ સ્વરૂપ રૂપ થઇ જઇએ છીએ જેને નિર્વિકલ્પ અવસ્થા કહેવામા આવે છે, જ્યારે એવી અવસ્થા થાય છે, ત્યારે આ સર્વ બ્રહ્મ છે, એમ સમજાય છે, અને જીવન મુક્ત થાય છે, અને જ્યારે દેહ પડી જાય છે, ત્યારે તે વિદેહ મુક્ત થાય છે, અને જન્મમરણનો ફેરો ટળી જાય છે. મનુષ્યે બ્રહ્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થવા સારૂજ ચિત્તને સ્થિર કરવા માટે યોગાભ્યાસઆદિ સાધનોનો અભ્યાસ કરવાની જરૂર છે

કીરણ—૨.

યોગ અને વૈરાગ્ય

પ્રશ્ન—યોગ કોને કહે છે ?

ઉત્તર— યોગશ્ચિત્તવૃત્તિ નિરોધ ॥ ચિત્ત વૃત્તિનો જે નિરોધ કરવો તે યોગ કહેવાય છે

પ્ર- યોગ કરવાથી ફળ શું થાય ?

ઉ-तदा द्रष्टु• स्वरूपेऽवस्थानम् ॥ ત્યારે દ્રષ્ટાની સ્વરૂપમાં સ્થિતિ થાય છે

પ્ર—ચિત્ત વૃત્તિનો નિરોધ ન હોય ત્યારે શુ થાય છે ?

ઉ—वृत्ति सारूप्य मितरत्र, ॥ વૃત્તિઓના નિરોધ સિવાયના વખતમા દ્રષ્ટા (પુરૂષ) નુ વૃતિના આકારે જણાવુ થાય છે (દરસાય છે)

પ્ર—વૃતિ કેટલા પ્રકારની છે ?

ઉ-વૃત્તય: પઞ્ચતય્યઃ ક્લિષ્ટાઽક્લિષ્ટાઃ ॥ વૃત્તિઓ પાંચ પ્રકારની છે અને તે સુખરૂપ અને દુઃખરૂપ છે

પ્ર-એ વૃત્તિઓ કઇ કઇ છે ?

ઉ-પ્રમાણ વિપર્યય વિકલ્પ નિદ્રા સ્મૃતયઃ ॥ પ્રમાણ, વિપર્યય, વિકલ્પ, નિદ્રા, અને સ્મૃતિ આ પાંચ પ્રકારની વૃત્તિઓ છે

પ્ર-પ્રમાણ કેટલા છે ?

ઉ પ્રત્યક્ષાઽનુમાનાઽઽગમાઃ પ્રમાણાનિ, ॥ પ્રત્યક્ષ, અનુમાન, અને આગમ આ ત્રણ પ્રમાણો છે, આ પ્રમાણો પતંજલિ ભગવાને માન્યા છે

પ્ર-વિપર્યય, વૃત્તિ કોને કહે છે ?

ઉ-વિપર્યયો મિથ્યા જ્ઞાનમતદ્રૂપ પ્રતિષ્ઠમ્ ॥ સાચી વસ્તુના બદલે, એના જેવી બીજી જ વસ્તુનો ભાસ થાય, એવી ભ્રાંતિને વિપર્યય કહે છે, જેમ કે દોરડામાં સર્પની ભ્રાંતિ થવી તે વિપર્યય છે

પ્ર-વિકલ્પ વૃત્તિ કોને કહે છે ?

ઉ-શબ્દજ્ઞાનાનુપાતી વસ્તુશૂન્યો વિકલ્પ ॥ વસ્તુ કહેવા માત્ર છે, પણ વસ્તુજ ન હોય તે વિકલ્પ છે, જેમ આકાશ પુષ્પ

પ્ર-નિદ્રા કોને કહે છે ?

ઉ-અભાવ પ્રત્યયાઽઽલમ્બના વૃત્તિર્નિદ્રા ॥ અભાવનું અવલંબન છે, જેને એવી જે વૃત્તિ તેને નિદ્રા કહે છે

પ્ર-સ્મૃતિ, વૃત્તિ કોને કહે છે ?

ઉ-અનુભૂત વિષયા ઽસમ્પ્રમોષ સ્મૃતિ ॥ અનુભવ કરેલનું યાદ આવવું તે સ્મૃતિ છે

પ્ર-વૃત્તિનો નિરોધ શાથી થાય છે?

ઉ-અભ્યાસ વૈરાગ્યાભ્યાં તન્નિરોધ ॥ અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય

વડે એ વૃત્તિઓનો નિરોધ થાય છે

પ્ર–અભ્યાસ કોને કહે છે ?

ઉ–तत्रस्थितौ यत्नोऽभ्यासः ॥ ધ્યેય સ્થાનમાં વારવાર ચિત્તની સ્થિરતા કરવાનો યત્ન કરવો તે અભ્યાસ

પ્ર–અભ્યાસ શી રીતે સિદ્ધ થાય ?

ઉ–स तु दीर्घकालनैरन्तर्य सत्कारासेवितो दृढभूमिः ॥ તે અભ્યાસ ઘણા કાળ પર્યંત નિરંતર આદરપૂર્વક કરવાથી સિદ્ધ થાય છે, વળી હઠયોગ પ્રદીપિકામા કહ્યું છે કે, ॥ उत्साहात्साहसाद्धैर्यात् तत्वज्ञानाच्च निश्चयात् । जनसंगपरित्यागात् षड्भिर्योगः प्रसिध्यति ॥ ઉત્સાહ, સાહસ, ધૈર્ય, તત્વજ્ઞાન, નિશ્ચય, અને જનસંગ પરિત્યાગ એ છ, સાધનવડે યોગની સિદ્ધિ થાય છે, યોગ વાશિષ્ઠમા કહ્યું છે કે, ॥ उद्यमः साहसं धैर्यं बलं बुद्धिः पराक्रमः । षडेते यस्य तिष्ठन्ति सर्वं प्राप्नुयात्पुमान् ॥ ઉત્સાહ સાહસ, ધૈર્ય, બળ, બુદ્ધિ, અને પરાક્રમ એ છ જે પુરૂષમા હોય તે પુરૂષ સર્વ કાર્યોને સિદ્ધ કરી શકે છે, ॥ योगस्य प्रथमं द्वारं, वाङ्निरोधोऽपरिग्रहः निराशा च निरीहा च, नित्यमेकान्तशीलता, ॥ યોગનુ પ્રથમ દ્વાર એ છે કે, વાણીનો નિરોધ, અપરિગ્રહ એટલે દાન ન લેવુ અને પોતાને જોઈએ તેથી વિશેષ ન રાખવુ કોઈની આશા ન રાખે તેમ કોઈના સ્પૃહા ન કરે અને નિત્ય એકાન્ત સેવન કરે

પ્ર–વૈરાગ્ય કોને કહેવો ?

ઉ–ब्रह्मादि स्थावरान्तेषु वैराग्यं विषयेष्वनु । यथैव काकविष्टायां वैराग्यं तद्धि निर्मलम् ॥ જેમ કોઈને કાગડાની વિષ્ટાને ગ્રહણ કરવાની ઇચ્છા થતી નથી તેમ સત્ય લોકથી તે મનુષ્ય લોક સુધી

ના સંપૂર્ણ વિષયભોગના સાધનોને વિષે તેઓ કર્મજન્ય હોવાથી તેઓ અનિત્ય છે, એમ જાણીને જે ઇચ્છા ન થાય તેને નિર્મળ (રાગાદિમેલ રહિત) વૈરાગ્ય કહે છે

પ્ર–વૈરાગ્ય કેટલા પ્રકારના છે ?

ઉ–વૈરાગ્ય બે પ્રકારના છે, પર અને અપર પર વૈરાગ્ય એટલે સંપૂર્ણ વૈરાગ્ય અને અપર વૈરાગ્ય એટલે અપૂર્ણ વૈરાગ્ય

પ્ર–એ વૈરાગ્ય શાથી ઉત્પન્ન થાય છે ? અને વૈરાગ્યથી શું લાભ ?

ઉ–दोष दर्शनादुभयोः ॥ દોષ દર્શન થવાથીજ એ બંને પ્રકારના વૈરાગ્ય ઉત્પન્ન થાય છે અને વૈરાગ્યવાનજ યોગાભ્યાસ કરી શકે છે એ વિષે વાયુ સંહિતામાં કહ્યું છે કે ॥ दृष्टे तथानु श्रविके, विरक्त विषय मन । यस्य तस्याधिकारोऽस्मिन्योग नान्यस्य कस्य चित् ॥ માલા, ચંદન વનિતા, પુત્ર, ગૃહ, ક્ષેત્રાદિક જે દૃષ્ટ વિષય છે, અને વેદોક્ત જે સ્વર્ગાદિક વિષય છે, તે સર્વ થીજ, જેનું ચિત્ત વૈરાગ્યને પામનું છે, તેનોજ આ યોગાભ્યાસમાં અધિકાર છે, તથા સુરેશ્વરા ચાર્ય પણ કહ્યું છે કે, ॥ इहामुत्र विरक्तस्य, संसार प्रति हासतः । जिज्ञासोरेव कस्यापि, योगऽस्मिन्नधि कारिता ॥ જે આ લોક અને પરલોકના વિષયથી વિરક્ત અને જન્મ મરણ રૂપ સંસારની નિવૃત્તિની ઇચ્છાવાન જે જીજ્ઞાસુ છે, તે ગમે તે કોઇ વર્ણમાં હોય તોપણ તેનો યોગાભ્યાસમાં અધિકાર છે હઠયોગ પ્રદીપિકાની ટીકામાં પણ કહ્યું છે કે, ॥ जिता क्षाय शांताय सक्ताय मुक्तौ, विहीनाय दोषै रसक्ताय मुक्तौ । अहि नाय चापरे स्तक्तै, प्रदया न वया इत्येतरस्मै, ॥ જે જીતેન્દ્રિય અને શાંત ચિત્ત તથા મોક્ષની ઉત્કટ ઇચ્છાવાન હોય તથા યમ, નિયમાદિક ગુણોથી યુક્ત હોય તથા યથા યોગ કર્મ કરનાર હોય તેજ યોગનો ઉપદેશ કરવો અન્યને નહી. વળી સામવેદના ઝંદિગ્રના બ્રાહ્મણમાં કહ્યું છે કે ॥ विद्याहवैब्राह्मण

मात्रनाम शावधिन्ते इमस्मि ह्वमां पालय मनहृते मानिने नैवमादा गोपाय मां श्रेयसी तथा इमस्मि ॥ એક વખત વિદ્યા સ્ત્રીનુ રૂપ લઇને કોઈ વિદ્વાન બ્રાહ્મણ પાસે જઇને કહેવા લાગી કે, હે બ્રાહ્મણ હું તારી નિધિરૂપ છુ તુ મારી રક્ષા કર, વૈરાગ્ય, આર્જવાદિક સાધનો રહિત જે અનધિકારી પુરૂષ છે. તેના પ્રતિ મને દાન ન કર તો હુ તને અધિક ફલદાતા થઇશ, અર્થાત, આર્જવના વૈરાગ્યાદિક ગુણો વડે યુકત અધિકારીનેજ મારૂ દાન કર માટે યોગવિદ્યાની પ્રાપ્તિમા વૈરાગ્ય મુખ્ય સાધન છે, કારણ કે વૈરાગ્યયુકત સાધક નેજ સમાધિની સિદ્ધિ થાય છે, એ વિષે સાખ્ય સૂત્રમા કપિલ દેવે કહ્યુ છે કે, विरक्तस्य तत्सिद्धि વૈરાગ્યવાનનેજ યોગની સિદ્ધિ થાય છે, તથા યોગદર્શનમા પણ કહ્યુ છે કે तिव्र संवेगानामासन्न ॥ તીવ્ર વૈરાગ્યવાનનેજ જલદી યોગની સિદ્ધિ થાય છે આ વૈરાગ્ય, શરીર, સ્ત્રી, પુત્ર, ધન, ઘર મિત્ર સગા સબધી આદિમા તથા શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ રસ, અને ગધ આદિ વિષયમા દોષ દર્શન થવાથીજ થાય છે વૈરાગ્ય એટલે વસ્તુનો ત્યાગ કરવો તે નહી પણ વસ્તુમા દોષ જોઇ એમાથી આસકિતનો ત્યાગ કરવો એજ વૈરાગ્ય સાચો છે વસ્તુનો ત્યાગ નથી કરવાનો પણ આસકિતનો ત્યાગ કરવાનો છે વિકારની વસ્તુ પાસે હોય છતા વૃત્તિ વિકારવાળી ન થાય તેજ પુરૂષ છે તેજ યોગ્ય છે, અને તેનેજ ધન્યવાદ છે. આસકિતજ વૃત્તિને બહિર્મુખ કરે છે માટે દોષ દ્રષ્ટિથી આસકિત છોડવી એજ વૈરાગ્ય છે ગ્રહસ્થ પણ આસકિત રહિત ઘરમા કુટુબ સાથે રહિને નિયમિત અભ્યાસ કરે તો તે પણ યાજ્ઞવલ્ક્યાદિ તથા જનાર્દન એકનાથ તુકારામ નરસિહ મેહેતા વિગેરેની માફક યોગ સિદ્ધ કરી મોક્ષને પામે છે ઘરની અદર કે બહાર જ્યાં રહો ત્યા આસકિતનો ત્યાગ કરવાથીજ અભ્યાસની સિદ્ધિ થાય છે આ આત્મ સ્વરૂપની પ્રાપ્તિ વૈરાગ્ય અને અભ્યાસથીજ થાય

છે નાયમાત્મા બહુધિતેન લભ્યઃ ॥ આ આત્મા બહુ જાણવાથી પ્રાપ્ત થતો નથી નાયમાત્મા પ્રવચનેન લભ્ય આ આત્મા પ્રવચન કરવાથી પ્રાપ્ત થતો નથી નાયમાત્મા તર્કેણ લભ્ય ॥ આ આત્મા તર્ક વડે પ્રાપ્ત થતો નથી નાયમાત્મા બલહિન ન લભ્ય ॥ આ આત્મા નિર્બળને પ્રાપ્ત થતો નથી ન કર્મણાન પ્રજ્યા ધનેન ત્યાગેનૈવાઽમૃતત્વમાનશુ ॥ યજ્ઞાદિક કર્મ કરીને અને પ્રજાવડે તથા ધન ધન વડે પણ મોક્ષની પ્રાપ્તિ થતી નથી પણ એક ત્યાગ વડેજ થાય છે માટે આત્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિમા યોગ અને વૈરાગ્યની જરૂર છે

કીરણ–૩

સમાધિ તથા સાત ભૂમિકા

પ્રશ્ન–સંપ્રજ્ઞાત અને અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ કોને કહે છે ?

ઉત્તર–અ તમુર્ખ વૃત્તિ હોય ત્યારે નિર્વિકલ્પ સ્થિતિ થવા સારૂ બુધ્ધિથી હુ કોણ છુ, એમ કલ્પના કરવી તે વિતર્ક હુ આ વખતે કોણ છુ તેનો વિચાર કરવો તે વિચાર, આનંદ કયાથી આવે છે તે જાણવો તે આનંદ હુ એવે શુ તે જાણવુ તે અસ્મિતા આ અ તમુર્ખ વૃત્તિ વખતે, દ્રષ્ટા દ્રશ્ય, અને દર્શન તથા ધ્યાતા, ધ્યાન અને ધ્યેય, એવી ત્રિપુટી રહે છે માટે એને સંપ્રજ્ઞાત સવિકલ્પ, અને સબીજ સમાધિ કહે છે યોગ સાધક પ્રથમ સાકાર પરમાત્મા નુ તથા ષટચક્રો તથા અંદરના દેવોનુ ધ્યાન કરે અને પછી નિરાકાર પરમાત્માનુ ધ્યાન કરે સ્થુળમા સારી રીતે ચિત્ત સ્થિર થયા બાદ ધીરેધીરે સુક્ષ્મમા ચિત્તને લઇ જવા યત્ન કરવો તે સપ્ર

જ્ઞાત છે હવે અસંપ્રજ્ઞાત એટલે मनसो मति शून्यस्य ब्रह्माकार मयास्थितिः ॥ असंप्रज्ञात नामासौ समाधिरभिधीयते ॥ વૃત્તિ શૂન્યની જે બ્રહ્માકાર સ્થિતિ છે, તે આ અસંપ્રજ્ઞાત નામની સમાધિ કહેવાય છે સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ જન્મમરણ કરાવે છે, અને અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ જન્મમરણ મટાડે છે, અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિમા ત્રિપુટીનો લય થવાથી, નિર્બીજ, નિર્વિકલ્પ અને અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ કહે છે.

પ્ર–સિદ્ધયોગીની ભૂમિકા કેટલી છે?

ઉ-સાત છે, અને તેમા પહેલી જીજ્ઞાસા, બીજી જીહાસા, ત્રીજી પ્રેપ્સા, ચોથી ચીકીર્ષા, પાચમી શોક, છઠી ભય, સાતમી વિકલ્પનો નાશ પહેલી જીજ્ઞાસા એટલે જાણવાનુ સઘળુ જાણ્યું હવે જાણવાનુ કાઇ બાકી રહ્યુ નથી બીજી જીહાસા, એટલે ત્યાજ્ય જેટલા બંધ હેતુ તે સર્વ ત્યજી થયા છે હવે મને કાઇ ત્યાજ્ય નથી, ત્રીજી પ્રેપ્સા, એટલે મોક્ષ લાભે સર્વ લબ્ધ વસ્તુનો લાભ થયો, હવે મને કાઇ લબ્ધ નથી, ચોથી ચિકીર્ષા એટલે, વિવેક ખ્યાતિની પ્રાપ્તિ એ સઘળુ કાર્ય કીધુ, હવે મને કાઇ પણ કર્તવ્ય નથી, પાચમી શોક, એટલે મારૂ બુદ્ધિ સત્વ કૃત કૃત્ય થયુ, હવે મને શોક નથી, છઠી ભય એટલે, તે બુદ્ધિનો સ્વકારણમા લય, હવે મને કાઇ ભય નથી, સાતમી વિકલ્પનો નાશ એટલે, ગુણોથી પર થઇ સ્વરૂપ માત્રમા પ્રતિષ્ઠિત એટલે સ્વસ્વરૂપની પ્રાપ્તિ, હવે મને કાઇપણ વિકલ્પ નથી, એ છેવટની સાતમી ભૂમિકા છે

પ્ર– જ્ઞાનની ભૂમિકાઓ કહો

ઉ–જ્ઞાનની પણ સાત ભૂમિકા છે, અને તે શુભેચ્છા, સુવિચારણા, તનુ માનસા, સત્વાપત્તિ અસંસક્તિ પદાર્થાભાવિની અને

તુર્યગા, આ સાત છે પહેલી શુભેચ્છા, એટલે શુભ ઇચ્છા થવી તે છે, બીજી, સુવિચાર ॥ એટલે શ્રવણ મનનથી સારા વિચારો પ્રાટે તે, ત્રીજી તનુ માનસા, એટલે જેનુ મન મોક્ષ પ્રાપ્તિ માટે એકાગ્ર થઇ અભ્યાસ કરે તે, ઉપરની ત્રણ ભૂમિકાઓ, સાધક અવસ્થાની છે, આ ત્રીજી ભૂમિકા સુધીના યોગીને સાધક કહે છે ચોથી સત્વાપત્તિ, એટલે, અંતકરણમા શુદ્ધ સત્વ ગુણની પ્રાપ્તિ થઇ, ॥ अहं ब्रह्मास्मि ॥ હુ બ્રહ્મ છું, એ પ્રમાણે અપરોક્ષ અનુભવ થવો તે સત્વાપત્તિ નામે ચોથી જ્ઞાન ભૂમિકા છે આ ચોથી ભૂમિકાવાળા યોગી, બ્રહ્મવિદ્ કહેવાય છે પાંચમી, અસસક્તિ, એટલે સિદ્ધિઓમા આસક્ત ન થતા બ્રાહ્મી સ્થિતિમા વધુ વખત રહે છે તે, આ ભૂમિકામા યોગી પોતે પોતાની મેળે જાગૃત થાય છે આ પાંચમી ભૂમિકાવાળા યોગી, બ્રહ્મવિદ્વર, કહેવાય છે, છઠ્ઠી પદાર્થાભાવિની એટલે પરબ્રહ્મ સિવાય અન્ય પદાર્થનો અભાવ, પરબ્રહ્મ સિવાય અન્ય પદાર્થ નથી, એવી જે બ્રહ્માકાર વૃત્તિ રહેવી તે છઠ્ઠી જ્ઞાન ભૂમિકા ૬ આ ભૂમિકાવાળા યોગીને બીજો જગાડે ત્યારે જાગે છે, આ છઠ્ઠી ભૂમિકાવાળા યોગી, બ્રહ્મ વિદ્વરીયાન કહેવાય છે તુર્યગા નામે સાતમી ભૂમિકા છે આ ભૂમિકાવાળો યોગી પોતાથી અગર પરથી વ્યુત્થાનને પામતો નથી (જાગૃત થતો નથી) કેમકે એમની પોતાની કેવળ બ્રાહ્મી સ્થિતિ હોય છે, આ સાતમી ભૂમિકાવાળા યોગી બ્રહ્મવિદ્વરિષ્ઠ કહેવાય છે, આ યોગી પોતાથી કે પરથી જાગૃત થતો નથી, એટલે એમનો દેહ ૨૧/દિવસ કે ૪૦/ દિવસ કે એથી વધુ ઓછા દિવસે પડી જાય છે, અને પોતે વિદેહ કૈવલ્યને પામે છે, ચોથી ભૂમિકાથી સાતમી ભૂમિકા સુધીના બધા જ્ઞાનમા સરખા છે, અને સર્વ જીવનમુક્ત છે, અને દેહ, પડયા બાદ વિદેહ મુક્ત થાય છે, અર્થાત વિદેહ કૈવલ્યને પામે છે, પણ ચોથી

ભૂમિકાથી સાતમી ભૂમિકા સુધીના જ્ઞાની સ્થિતિમા જેમજેમ વાસના ક્ષય થવાથી વધુ વખત રહે છે, તેમ તેમ તેમની એ અવસ્થાને લીધે તેમના નામો જાદી જુદ બતાવ્યા છે.

પ્રશ્ન–યોગ માટે સ્થાન કેવુ જોઈએ?

ઉત્તર–આ સ્થાન વિષે શ્વેતાશ્વતર ઉપનિષદ્‌મા કહ્યું છે કે, समे शुचौ शर्करा वन्हि वालुका विवर्जिते शब्दजलाश्रयादिभि मनोनुकूले न तु चक्षु पीडने गुहानिवाताश्रयेण प्रयोजयेत् સર્વ તરફથી સમાન અને પવિત્ર તથા કાકરા, અગ્નિ, રેતી, શબ્દ, ભેજ રહિત અને અતિ વાયુથી રહિત એવુ ગુફા આદિક સુદર તથા મનને અનુકૂળ સ્થાન હોવુ જોઈએ વળી એ સ્થાનમા, કોડી મકોડા, ચાંચડ, માકડ, મચ્છર આદિના ઉપદ્રવ ન થાય એમ સ્વચ્છ રાખવુ તથા ધુપ, પુષ્પાદિક વડે સુગધિત રાખવુ આવા સ્થાનમા સાધકે, સર્પ, વાઘ, કે કોઈપણ મનુષ્ય કે જીવ જતુથી ભય ન પામતા નિર્ભયપણે અભ્યાસ કરવો કારણ કે આપણુ રક્ષણ કરનાર આપણુ પ્રારબ્ધ કર્મજ છે. આ વિષે, ભાગવતના સાતમા સ્કધમા કહેલ છે કે, पथिच्युत तिष्ठति दिष्ट रक्षित गृह स्थित तद्वि हत विनश्यति जीवत्य नाथा तिर्दीक्षिता वनऽगृहऽपिगुप्तो ऽस्य हतो नजीवति વિકટ પર્વત અને ઘાટા વનાદિકમા માર્ગથી ભૂલા પડેલા પુરૂષનુ પ્રારબ્ધ કર્મજ રક્ષા કરે છે, અને જો રક્ષણ કરનારા કર્મ ન હોય તો, ઘરમા પણ મૃત્યુ પામે છે, તથા પ્રારબ્ધ કર્મે રક્ષણ કરેલ અનાથ પુરૂષ પણ સર્પ વ્યાઘ્રાદિએ યુકત વનમા પણ જીવતો રહે છે, અને પ્રારબ્ધ કર્મથી હણાયેલો પુરૂષ તો સર્વ તરફથી રક્ષા કરેલા સ્થાનમા પણ રહેલો મૃત્યુ પામે છે, વળી મહાભારતના મોક્ષ પર્વમા પણ કહ્યુ છે કે, ॥ नाकाल म्रियते जतु विध्द शरशतै रपि । तृणा ग्रणापि स स्पृष्ट प्राप्त कालो न जीवति, ॥ અનેક તીક્ષ્ણ

આણેએ વિદ્વાન પુરૂષ પણ વિના કાલે મૃત્યુ પામતો નથી, અને ધ્યાનને પ્રાપ્ત થએલ પુરૂષ તો કુશ તૃણની અણીથી હણેલા પણ મૃત્યુ પામે છે વળી ભાગવતના સાતમા સ્કંધમાં શુ કે ॥ गर्भेतिष्ठ रक्षति या हिगर्भ, ॥ જે ઈશ્વર કૃમિ આદિ જંતુઓથી માતાના ઉદરમાં અધોમુખ આ શરીરનું રક્ષણ કર્યું છે તેજ ઈશ્વર હાલ પણ આ શરીરનું રક્ષણ કરશે વળી સાધક પુરૂષે નિર્જન સ્થળમાં ભોજન તથા અન્ન વસ્ત્રાદિકની પણ ચિંતા કરવી નહીં કેમકે શરીરનું પોષણ તો પ્રારબ્ધ કર્મજ કરે છે આ વિષે શ્રીશંકરાચાર્ય વિવેક ચુડામણીમાં કહ્યું છે કે ॥ प्रार ब्ध पुष्यति वपुरिति निश्चित्य निश्चल ॥ धैर्यम जम्बय यत्नत योगाभ्यास समाचरेत् ॥ પ્રારબ્ધ કર્મજ આ શરીરનું પોષણ કરશે એ પ્રકારનો નિશ્ચય કરીને અને પરમ ધૈર્યનું અવલંબન રાખીને (ધીરજ રાખીને) ઉદ્યોગ પ્રયત્નથી યોગાભ્યાસ કરવો મનને અનુકૂળ એવા સુંદર સ્થાનમાં શરીરની તથા અન્ન વસ્ત્રાદિકની ચિંતાથી મુક્ત થઇ નિર્ભય પણે અભ્યાસ કરવો આવા સ્થાનમાં અભ્યાસ માટે આસન કેવું માંડવું તે વિષે ગીતાના છઠા અધ્યાયમાં કહ્યું છે કે ॥ नात्युच्छ्रितं नातिनीचं चैलाजिन कुशोत्तरम् ॥ પ્રથમ દર્ભનું આસન પછી તે ઉપર મૃગ ચર્મ કે વ્યાઘ્ર ચર્મ અથવા એ ચર્મમાંથી એકે ન હોય તો ઉનનું ગરમ વસ્ત્રનું આસન, અને તે ઉપર રેશમી અથવા સુતરાઉ વસ્ત્રનું આસન બીછાવવું અને એ આસન અતિ ઉંચું પણ નહીં તેમજ અતિ નીચું પણ નહીં પણ આપણને પૃથ્વીનો ભાગ નસતા કે ઠંડી લાગી રહે નહીં તેવું આસન બનાવવું

કીરણ-૪.

સાધક માટે યોગ્ય તથા અયોગ્ય

પછી સાધકે ગીતાજીમાં કહ્યા પ્રમાણે युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा રીતસર આહાર રીતસર વિહાર અને રીતસર ચેષ્ટા તથા કર્મો કરવાં, તથા સુવાનું તથા જાગવાનું પણ રીતસર રાખવું જેથી યોગ દુઃખને હણવા વાળો થાય છે, વળી હઠયોગ પ્રદીપિકામાં કહ્યું છે કે अत्याहार प्रयासश्च प्रजल्पो नियमग्रह जनसंगश्च लौल्यं च षड्भिर्योगो विनश्यति वह्नि स्त्री पथिसेवानामादौ वर्जनमाचरेत અતિ આહાર, અતિ મહેનત, અતિ બોલવું, ટાઢા પાણીથી પ્રાતે સ્નાન, રાત્રિમાં ભોજન, ફલાહાર, એ આદિ લઈને જે વ્રત નિયમ ગ્રહણ કરવા તે, તથા જન સંગ અને ચાપલ્યતા એ સર્વનો યોગાભ્યાસ કાલે ત્યાગ કરવો, યોગા અભ્યાસ કાળમા પ્રથમ અગ્નિ સેવન, સ્ત્રી સંગ, તીર્થ યાત્રાદિ માર્ગમા ગમન, એ નકરે, ગોરખનાથ પણ કહે છે કે, वर्जयेद् दुर्जन प्रांतं वन्हि स्त्री पथिसेवनम् प्रातः स्नानोपवासादि कायक्लेश विधिस्तथा દુર્જનથી દૂર રહેવું, અગ્નિ અને સ્ત્રીનું સેવન ન કરવું માર્ગમા ગમન ન કરવું, (અતિ ચાલવું નહી) પ્રાતઃ કાલે ઠંડા પાણીથી સ્નાન ન કરવુ, ઉપવાસાદિ, નક્તાદિક, તથા ફલાહાર વિગેરે ન કરવુ, કારણ કે એથી શરીર બગડે છે. માટે સાધકે પ્રથમ ત્યાગ કરવુ, અભ્યાસ, સિધ્ધ થયા પછીના માટે એજ ટીકામા કહે છે કે, ॥ सिद्धेऽभ्यासे तु कदाचित् शीते वन्हि सेवनं गृहस्थस्य ऋतौ स्वभार्यागमनं तीर्थ यात्रादौ मार्गे गमनं चननिषिद्ध मित्यादि वचन सूच्य ते ॥ જ્યારે અભ્યાસ સિધ્ધ થાય ત્યારે કોઇ વખત શીત કાલે અગ્નિ તાપે, અને ગૃહસ્થ હોયતો ઋતુ કાલે સ્વભાર્યા ગમન

તીર્થ યાત્રાદિકમા મર્ગે ચાલવુ, નિષિદ્ધ નથી, વળી હઠ યેાગ પ્રદિપિકામા કહ્યુ છે કે कट्वम्ल तीक्ष्ण लवणोष्ण हरीतशाक सौवीरतैलतिल सर्षप मद्यमत्स्यान् अजादि मांसदधितक्र कुलत्थ कोल पिण्याकहिंगु लशुनाद्यम पथ्य माहु भाजन महित विदाहपुनरुष्णीकृतं रुक्ष मतिलवण मम्ल युक्तं कदशन शाको त्कट वर्ज्यम्॥ કડવા, ખાટા, તીખા, ખારા, અતિ ઉના, લીલા શાક, પાદડાવાળા શાક, કાજી, તેલ, તલ સરસીયુ, મદિરા મત્સ્ય, અજાદિનુ માસ, દહી, છાશ, કળથી, બોર, ખેાળ, હીંગ, લસણ આદિ અપથ્ય છે, માટે એ ખાવુ નહી, વળી પહેલા રાધ્યુ, પછી એ ઠડુ જાણી ગરમ કરેલ, ઘી રહિત, એવેા લુખેા પદાર્થ, અતિ ખારેા ખાટેા હોય એવેા પદાર્થ પણ ખાવેા નહી સ્કદ પુરાણમા કહ્યુ છે કે त्यजेत्कट्वम्ल लवण क्षीर भोजी सदाभवेत् કડવા, ખાટા, ખારા, એવા પદાર્થનેા ત્યાગ કરવેા અને સદા દૂધનુ સેવન કરવુ.

પ્રશ્ન—ખાવા યેાગ્ય પદાર્થ કહેા

ઉત્તર—હઠ યાગ પ્રદીપિકામા કહ્યુ છે કે, ॥ गोधूम शालियव षाष्टिक शोभनान्न । क्षीराज्य खंड नवनीत सितामधूनि ॥ शुंठी पटोलक फलादिक पंचशाक । मुद्गादि दिव्यमुदकंच योगीन्द्र पथ्यम् ॥ पुष्टं सुमधुरं स्निग्धं गव्यं धातु प्रपोषणम् । मनो भिलषितं योग्यं योगी भोजनमाचरेत् ॥ ઘઉ, ચેાખા, જવ, શાઠી ચેાખા (લાલ ચેાખા, ચણા, સામેા સુદર લાગે એવુ અન્ન, દૂધ, ઘી, ખાંડ, માખણ, સાકર, મધ, સુંઠ પડવર, ફણસ, સુરણ, રતાળુ, પત્ર શાક, ચેાળા, મગ, તુવર, નિર્દોષ ફળાદિક ગ્રહણ કરવા, અને નિર્દોષ જલ એ યેાગીને પથ્ય કહેતા ગ્રહણ કરવા યેાગ્ય છે, વળી દેહની પુષ્ટિ કરે એવા ગધના ખાતાદિ સાકર સહિત હેાય, ઘી, દૂધ, ધાતુને પેાષણ કરે એવુ, લાડુ, માલપુઆ, આદિ મનને રૂચિ કરે તેવુ યેાગ્ય ભેાજન કરવા

યોગ્ય છે, અયોગ્ય વસ્તુ મન વાંછિત હોય તો પણ ન ખાવી, તથા સાથવો અથવા એકલા ચણા ખાઇ ને પણ ન રહેવું.

પ્રશ્ન-કેવી અવસ્થા વાળાએ યોગ કરવો ?

ઉત્તર-હઠ યોગ પ્રદીપિકામાં કહ્યું છે કે । युवा वृद्धोऽतिवृद्धो वा, व्याधितो दुर्बलोऽपि वा । अभ्यासात्सिद्धिमाप्नोति, सर्वयोगेष्वतन्द्रितः ॥ क्रियायुक्तस्य सिद्धिः स्यादक्रियस्य कथं भवेत्, ॥ नशास्त्रपाठमात्रेण, योगसिद्धिः प्रजायते, नवेषधारणं सिद्धेः कारणं नचतत्कथा ॥ क्रियैव कारणं सिद्धेः सत्यमेतन्न संशयः ॥ યુવાન હોય, વૃદ્ધ હોય, અતિ વૃદ્ધ હોય, અથવા વ્યાધિવાળો હોય અથવા દુર્બળ પણ હોય, તો પણ અભ્યાસ કરવાથી સિદ્ધિ થાય છે, અને સર્વ યોગયોગાગમા આલસ્ય રહિત હોય તથા ક્રિયાયુક્ત અભ્યાસીનેજ યોગ સિદ્ધિ થાય છે, તેમ કેવળ યોગ શાસ્ત્ર વાંચી અગર ભણી જવાથી, અગર કથા કરવાથી, અગર ત્યાગીનો વેષ ધારણ કરવાથી પણ યોગ સિદ્ધ થતો નથી, પણ ક્રમ પુર્વક અભ્યાસ કરવાથીજ યોગ સિદ્ધ થાય છે, વળી હઠયોગ પ્રદીપિકામા કહ્યું છે કે, ॥ ज्ञानं कुतो मनसि संभवतीह तावत् । प्राणोऽपि जीवति मनो म्रियते न यावत्, ॥ प्राणो मनो द्वयमिदं विलयं नयेद्यो । मोक्षं सगच्छतिनरो नकथंचिदन्यः ॥ જ્યાં પાગલા વડે વાયુ ચાલે તે પ્રાણનું જીવન છે, અને ઇન્દ્રિઓ પોતપોતાના વિષયને ગ્રહણ કરે તે ઇન્દ્રિઓનું જીવન છે, તથા અનેક વિષયની વૃત્તિનું પ્રગટ કરવું તે મનનું જીવન છે, તો જ્યાં સુધી પ્રાણ જીવે છે, ઇન્દ્રિઓ જીવે છે, અને જ્યા સુધી મન જીવે છે, અર્થાત એ સર્વનો જ્યા સુધી નિરોધ થાય નહીં, ત્યાં સુધી જ્ઞાન જે આત્મા તેનો અપરોક્ષ અનુભવ થાય નહીં, પ્રાણ તથા મન એ બંનેનો જે યોગી નિરોધ કરે છે, તે યોગી જ મોક્ષને પામે છે, પ્રાણ જેનો લીન નથી અને મન જેનુ લીન નથી, તે સો ઉપાય વડે પણ મોક્ષને પામતો નથી

પ્રશ્ન— યોગની મહત્તા શું છે?

ઉત્તર— અત્રિ સંહિતામાં કહ્યું છે કે ॥ योगात्संप्राप्यते ज्ञानं योगाद्धर्मस्य लक्षणम्। योगः परं तपो ज्ञेयस्तस्माद्युक्तः समभ्यसेत्॥ न तथैव तपसा, न स्वाध्यायैर्न चेज्यया। गतिं गन्तुं द्विजाः शक्ता योगात्संप्राप्नुवन्ति याम्॥ યોગ વડેજ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે, અને યોગથીજ ધર્મની પ્રાપ્તિ થાય છે, તથા યોગજ પરમ તપ છે, માટે સર્વદા યોગનો અભ્યાસ કરવો યોગ્ય છે, તથા યોગાભ્યાસ વડે જે ગતિને પ્રાપ્ત થાય છે, તે તીવ્ર તપ વડે અને મંત્રના જપ વડે, તથા યજ્ઞોના અનુષ્ઠાન કરવાથી પણ તે ગતિને દ્વિજ લોકો પ્રાપ્ત કરવા સમર્થ થતા નથી.

પ્રશ્ન— યોગ કેટલા પ્રકારના છે?

ઉત્તર— યોગ બીજમાં મહાદેવજીએ કહ્યું છે કે, ॥ मंत्रो हठो लयो राजा योगोऽयं भूमिका क्रमात्। एक एव महादेवि चतुर्धा संप्रकीर्त्यते ॥ હે મહાદેવી પાર્વતી એકજ યોગ, હઠયોગ, લયયોગ, મંત્રયોગ, અને રાજયોગ એ અવાંતર ભેદથી ચાર પ્રકારનો કહેવાય છે, વળી બીજા પણ ક્રિયાયોગ, ઉત્પત્તિ યોગ, ઔષધ યોગ (બીજ યોગ) વિગેરે છે એ સર્વ યોગોના ભેદથી જુદાજુદા નામો છે પણ એ સર્વ યોગોનો આશય ચિત્તને સ્થિર કરી, સ્વસ્વરૂપની પ્રાપ્તિ કરવી એજ છે હઠ યોગ કરવાથીજ રાજયોગની સિદ્ધિ થાય છે, અને રાજયોગ વિના હઠયોગ સિદ્ધ ન થાય માટે રાજયોગ સિદ્ધ થાય ત્યા સુધી હઠ-યોગ અને રાજયોગ એ બેયનો અભ્યાસ કરવો, पवनो बध्यते येन मनस्तेनैव बध्यते પ્રાણાયામ કરતાં કરતાં જ્યારે પ્રાણ યથેષ્ટ કાલ-પર્યંત રોકાવા લાગે છે, ત્યારે મન સ્થિર થાય છે, કારણ કે જે વડે પ્રાણ રોકાય છે, તે વડેજ મન પણ રોકાય છે, એ કારણ માટે પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો યોગ્ય છે, અને તેજ હઠયોગ છે, તથા ॥ राजयोगः समाधिश्च उन्मनी च मनोन्मनी। अमरत्वं लयस्तत्त्वं शून्या

शून्यं परंपदम् ॥ अमनस्कं तथा द्वैतं निरालंबं निरंजनम् जीवन्मुक्तिश्च सहजा तुर्याचेत्येकवाचकः रાજયોગ, સમાધિ, ઉન્મની મનોન્મની, અમરત્વ, લયત્વ, શૂન્યા શૂન્ય, પરંપદ, અમનસ્ક, અદ્વૈત, નિરાલંબ નિરંજન, જીવન્મુક્તિ, સહજાતુર્યા, એ બધાં સમાધિનાંજ નામો છે અને એ અવસ્થા, હઠયોગ અને રાજયોગના અભ્યાસથી થાય છે સર્વયોગો એક બીજાના સાધક છે, પણ થોડો થોડો ભેદ હોવાથી નામો જુદા જુદા છે

પ્રકરણ—૫

જપ, તપ, દાન, વગેરે

[જપ કરવો એટલે ગુરુમુખ દ્વારા ગ્રહણ કરીને ગાયત્રી મંત્ર તથા પ્રણવાદિક મંત્રોનું, અથવા વેદનું અધ્યયન કરવું તેનું નામ જપ છે યાજ્ઞવલ્ક્ય સંહિતામાં કહ્યું છે કે गुरुणा चोपदिष्टोऽपि वेदः शब्द विवर्जितः विधिनोक्तेनमार्गेण मन्त्राभ्यासो जपः स्मृतः अधिदैवतवेदस्य वा पुराणं वेतिहासकम्। एतेष्वप्यमतस्तस्य अभ्यासमपि जप स्मृत वेदोक्त मंत्रोने ગુરુમુખદ્વારા ગ્રહણ કરીને વિધિ પૂર્વક જે રટણ કરે છે (વારવાર બોલે છે) તેનું નામ જપ છે, તથા ગુરુમુખદ્વારા અધ્યયન કરીને વેદ, બ્રહ્મસૂત્ર, પુરાણ, ઇતિહાસાદિક સત શાસ્ત્રનો જે અભ્યાસ કરવો તે પણ જપ કહેવાય છે વળી યાજ્ઞવલ્ક્ય સંહિતામાં કહ્યું છે કે उच्चैर्जपादुपांशुस्तु सहस्र गुणमुच्यते ॥ मानसश्च तथोपांशोः सहस्र गुण मुच्यते मानसाच्च तथा ध्यानं सहस्र गुण मुच्यते મંત્રનો જપ ઉંચે સ્વરે કરતાં કરતાં ધીરે ધીરે કરવો તે હજારગણો અધિક ફળદાતા છે, ધીરે ધીરે જપ કરતાં કરતાં મનમાં જપ કરવો તે તેનાથી હજારગણો ફળદાતા છે, મનમાં જપ કરતાં કરતાં ધ્યાનયુક્ત જપ કરવો તે તેનાથી હજારગણો ફળદાતા છે, માટે જપ મંત્ર

નો અર્થ જાણીને અને અર્થ પ્રમાણે ભાવના રાખીને કરવો, જેથી તે મંત્રથી યથોકત ફળની પ્રાપ્તિ થાય છે)

તપ વિષે યાજ્ઞવલ્કય સ્મૃતિમાં કહ્યું છે કે વિધિનાક્તેન માર્ગેન કૃચ્છ્રચાન્દ્રાયણાદિભિ શરીરશોષણ પ્રાહુસ્તપસા તપઉત્તમમ ॥ ધર્મ શાસ્ત્રોકત વિધિપુર્વક કૃચ્છ ચાંદ્રાયણાદિક વ્રતો વડે શરીરનુ જે શેાષણ કરવુ તેને સર્વ તપેાથી ઉત્તમ તપ કહ્યુ છે, અતિ કઠિન તપશ્ચર્યાઓ તેા બ્રહ્મહત્યા, ગૌહત્યા, બાળહત્યા, સ્ત્રીહત્યા, ગુરૂતલ્પગ, સુરાપાન, આતતાયિતા, વિગેરે ઘેાર પાતકેાની નિવૃત્તિ માટે છે પણ ચિત્તકરણની શુદ્ધિ માટે અને ભજન, પુજન તથા જપાદિ શાંતિ પૂર્વક સારી રીતે થાય એ માટે સાત્વિક તપ કરવાનુ છે, અતિ લાઘણ કરીને પ્રાણ કેાળભાઇ જાય અને આકુળ વ્યાકુળતા થાય, એવુ બેચેની ઉપજાવે તેવુ તપ ન કરવુ, પણ જેમકે, એકવાર ખાવુ, દુધ પીઇને રહેવુ, ધારણાપારણા કરવા શાક અથવા ભાજી ઉપર રહેવુ, એક અનાજ ખાઇને રહેવુ, જેમકે રેાટલી દુધ શાક દુધ ભાત શાક મીઠુ ન ખાવુ અમુકજ માસ ખાવા, તેલ, મરચુ, લસણ, ડુંગળી, વિગેરે માદક પદાર્થ તથા અતિ ગરમ પદાર્થ ન ખાવા ફળ ફુલ ખાઇને રહેવુ, અનાજ ન ખાતા, રાજગરેા, સામેા, શીંગેાડા, વિગેરે અદધાન્ય, તથા સુરણ, રતાળુ, બગાસ, સકરીયા વિગરે કંદમૂળ ખાઇ ને રહેવુ, પચામૃત લઇને રહેવુ તથા દહીં લેવુ, જવનુ પાણી પીવુ, વિગેરે આહારે કરીને સાત્વિક તપ કરવુ કે જેથી પ્રાણ આકુળવ્યાકુળ ન થાય, અને બેચેની ન પ્રગટે, અને ભજન, પુજન, જપ, ધુન, વિગેરેમા આનંદ રહે, માટે સાત્વિક ખેારાક માફકસર લઇ શરીર પણ ધીરે ધીરે દુ ખ થયા વિના શુષ્ક થાય એવું સાત્વિક તપ નિષ્કામ ભાવનાથી કરવુ, સાત્વિક, રાજસિક, અને તામસિક, આમ તપના ભેદ છે ॥ ગીતામા કહ્યુ છે કે, ॥ શ્રદ્ધયા પરયા તપ્તં,

तपस्तत्त्रिविधं नरैः । अफलाकांक्षिभिर्युक्तैः सात्विकं परिचक्षते, ॥ જે વિવેકી ફળની ઇચ્છાથી રહિત પરમ શ્રદ્ધાથી તપનું આચરણ કરે છે, તેને સાત્વિક તપ કહ્યું છે, ॥ सत्कार मानपूजार्थं, तपोदंभेन चैव यत् । क्रियते तदिह प्रोक्तं, राजसं चलमध्रुवम् ॥ જે જગતમાં પોતાના સત્કાર, માન, પૂજાદિક માટે દંભ પૂર્વક તપ કરે છે, તે રાજસ તપ કહેવાય છે, અને એનું ફળ ચલિત, અધ્રુવ, એટલે નાશવાન છે. ॥ मूढग्राहेणात्मनो यत्, पीडया क्रियते तपः । परस्योत्सादनार्थं वा, तत्तामसमुदाहृतम् ॥ જે મૂઢાત્મા શરીરને અત્યંત પીડા દઈ ને કષ્ટ પૂર્વક તપ કરે છે, અથવા કોઇના મારણ, મોહન, ઉચ્ચાટનને માટે તપ કરે છે, તે તામસ તપ કહેવાય છે, માટે મુમુક્ષુએ તો અંતઃકરણની શુદ્ધિ દ્વારા મોક્ષપદને દેનાર એવું સાત્વિક તપજ આચરવા યોગ્ય છે, વળી વ્રતો પણ, ક્લેશ ઉપજાવે એવાં તથા શરીરને અતિ કષ્ટ પડે એવાં, તથા પ્રાણ, મન આકુળ વ્યાકુળ થાય એવાં ન કરવાં પણ સુખ પુર્વક થાય, અને તન મનની પ્રસન્નતા જળવાય એવા અને ભજન પૂજન, જપ, ધુનમાં ઉમંગ બન્યો રહે એવા વ્રતો કરવા. જેમ કે અગિઆરસ, શિવરાત્રી, ચોથ, પાચમ, અષ્ટમી, નવરાત્રી, જન્માષ્ટમી, રામનવમી, પુર્ણિમા, શિવવ્રત, સોમવાર, પ્રદોષ, વિગેરે વ્રતો કરવાં. આ વ્રતો નિષ્કામ ભાવથી કરવાં, આવાં વ્રતોથી સર્વ પાપો ધોવાય છે, એ વિષે મનુસ્મૃતિમાં કહ્યું છે કે ॥ एतैर्व्रतैरपोह्यं महापातकिनो मलम् ॥ એ કહેલ વ્રતોનું આચરણ કરનાથી મહાપાપીઓના પણ મળ ધોવાય છે, વળી દાન વિષે પરાશર સ્મૃતિમાં કહ્યું છે કે, ॥ दानेन प्राप्यते स्वर्गो, दानेन सुखमश्नुते । इहामुत्र च दानेन, पूज्यो भवति मानवः ॥ દાન વડે જ પુરૂષ સ્વર્ગ ને પામે છે, દાન વડેજ પરમ સુખ ને પામે છે, અને દાન વડે જ, આ લોક તથા પર લોકમાં પુરૂષ પૂજ્ય છે, અને મોક્ષની પ્રાપ્તિ પણ દાન નિષ્કામ ભાવે આપવાથીજ થાય છે.

એ વિષે બ્રહ્દારણ્યક ઉપનિષદમાં કહ્યું છે કે, ॥ एतदात्तुपरायणम् ॥ તે પરમાત્મા દ્રવ્યાદિના દાન કરનારા પુરુષોને પરાયણ છે, અર્થાત જે પુરૂષ દ્રવ્યાદિનું દાન નિષ્કામ ભાવે કરે છે, તેનાજ અંત કરણની શુદ્ધિ દ્વારા પરમપદની પ્રાપ્તિ થાય છે દાન આપવા જવું તે ઉત્તમ દાન છે ઘેર બોલાવીને આપવું તે મધ્યમ દાન છે, અને દાન લેવા આવે તેને આપવું તે કનિષ્ટ દાન છે. 'દાન દેવું એ મારૂં કર્તવ્ય છે એવી બુદ્ધિ પૂર્વક સુપાત્રે વિધિપૂર્વક તીર્થ ક્ષેત્રાદિકમા તથા પુન્ય કાળે દાન દેવું તે સાત્વિક દાન છે, પોતાના ઉપર ઉપકાર કરનારને કામના પુર્વક દાન સકોચ વૃત્તિથી કરવું તે રાજસ દાન છે દેશકાળનો વિચાર કર્યા વિના પાત્રાપાત્રનો વિચાર કર્યા વિના જે દાન અવજ્ઞા પૂર્વક આપવું તે તામસ દાન છે વળી મારી પાસે ઘણું ધન નથી માટે હું કેવી રીતે દાન કરૂં ! એમ મનમા ન લાવવું । યથાશક્તિ દાન કરવું યોગ્ય છે, કેમકે ધનવાળા પુરૂષો બહુ દાન કરવાથી જે ફળ મળે છે તે ફળ ગરીબ માણસને થોડા દાનથી મળે છે માટે શ્રધ્ધા પૂર્વક અલ્પદાન કરેલ પણ મહાન ફળદાયક છે ગમે તે બુદ્ધિથી દાન કરો તો તે પણ એક પ્રકારે મદદરૂપ તો છેજ માટેજ શ્રુતિમા કહ્યું છે કે લજ્જાથી આપો બુદ્ધિ પુર્વક આપો અબુદ્ધિ પુર્વક આપો સમજણ પુર્વક આપો અસમજણ પુર્વક આપો શ્રધ્ધાથી આપો અશ્રધ્ધાથી આપો અર્થાત ગમે તે રીતે આપો આપો અને આપો કારણ કે દરેકોઇ રીતે કોઇને કાંઇ પણ આપવું એ ઉત્તમ છે અને એ એક સમાજને મદદરૂપ છે

કીરણ—૬

યેાગીઓની મહત્તા તથા યેાગ નિયમ.

તપ અને સંયમથી બરાબર ઇંદ્રિઓને વશ રાખેલ હોવાથી. મહાત્મા યેાગીઓ યેાગાભ્યાસ વડેજ સંસારરૂપી સાગરને તરે છે અને એટલા માટેજ એની મહત્તા બ્રહ્મવૈવર્ત પુરાણમા બતાવી છે કે, ॥ गृहस्थानां सहस्रेण, वानप्रस्थ शतेन च, ब्रह्मचारि सहस्रेण योगाभ्यासी विशिष्यते ॥ कृतार्थौ पितरौ तेन, धन्यो देशः, कुलं च तत् जायते योगवानयत्र, दत्तमक्षयतां व्रजत् ॥ दृष्टः सम्भाषितः स्पृष्टः, पुम्भिस्त्यो विवेकवान् भवकोटि शत.पात , पुनाविश्वन्नित नृणा ॥ ગૃહસ્થેા હજાર, વાન પ્રસ્થેા સેા, અને બ્રહ્મચારીઓ હજારથી પણ યેાગાભ્યાસી વિશેષ છે, તેના પિતૃઓ કૃતાર્થ છે, અને એવા યેાગીઓથી દેશ તથા કુલ પણ ધન્યવાદને યેાગ્ય છે યેાગીઓને કંઇ પણ આપ્યું હેાય તેા તે અક્ષય ફળને આપવાવાળું છે, જે વિવેકવાન પુરૂષ યેાગીનુ દર્શન કરે, અને વાણી સાભળે, અને સ્પર્શ કરે તે સેા કેાટી ભવના દુઃખને ત્યાગ કરીને પવિત્ર થાય છે. યેાગનુ મહાત્મ્ય યથાર્થ રીતે કેાણ જાણે છેા તે જ્ઞાની જ્યા વસે છે, તે દેશ પુણ્યશાળી થાય છે, યેાગીના દર્શન તથા અર્ચનથી અજ્ઞાનીઓની પણ એકવીશ પેઢી મુકિત પામે છે, તેા પછી યેાગપરાયણ પુરૂષનેા મેાક્ષ થાય અને તેની એકવીશ પેઢી તરે, એમા આશ્ચર્ય શું? અંતર્યોગ અને બહિર્યોગ ને જે જાણે છે. તે દેવેા તથા મનુષ્યેાને વંદન કરવા યેાગ્ય છે. ॥ दुर्लभो विषयत्यागो, दुर्लभं तत्वदर्शनम् । दुर्लभा सहजावस्था,सद्गुरोः करूणाविना, ॥ વિષયનેા ત્યાગ થવેા, તત્વ દર્શન થવું, સહજાવસ્થાની પ્રાપ્તિ થવી આ બધું શ્રી સદ્ગુરૂની કૃપા વિના દુર્લભ છે, માટે સાધકે શ્રી સદ્ગુરૂની કૃપા મેળવી, શ્રી ગુરૂ આજ્ઞા મુજબ અભ્યાસ કરવેા જેથી દુર્લભ વસ્તુ સુલભ થાય છે

પ્રશ્ન— હઠયેાગ વિષે કહેા?

[ઉત્તર-હકારને સૂર્ય કહેલ છે, અને ઠકારને ચંદ્ર કહેલ છે, શ્વાસ બહાર નીકળે છે, તે ગરમ હોવાથી તેને સૂર્ય કહેલ છે, અને તે પ્રાણ કહેવાય છે, અને શ્વાસ જે નાસિકાદ્વારા અંદર હૃદય પ્રદેશમાં આવે છે, તેને શીતળ હોવાથી ચંદ્ર કહેલ છે. અને તે અપાન કહેવાય છે. એ પ્રમાણે પ્રાણ અને અપાનની સાથે સૂર્ય ચંદ્રના સંબંધ હોવાથી, પ્રાણ અને અપાનની ક્રમથી સર્વ અને ચંદ્ર સંજ્ઞા થઇ છે, પ્રાણાયામના અભ્યાસથી પ્રાણ અને અપાનની ગતિનો નિરોધ થાય છે, ત્યારે સૂર્ય અને ચંદ્રની એકતા થાય છે, તેનું નામ હઠયોગ છે]નાડી શુદ્ધિ, મુદ્રાદિ પવન ક્રિયા, ચિત્ર વિચિત્ર આસન કુંભક, મુદ્રાકરણ, અને પછી નાદાનુસંધાન, એ પ્રમાણે અભ્યાસ કરે એ હઠયોગનો ક્રમ છે ઘેરંડ સંહિતામાં કહ્યું છે કે ॥ षट कर्मणा शोधनंच, आसनेन भवेद्दृढम्। मुद्रया स्थिरता चैव, प्रत्याहारेण धीरता ॥ प्राणायामाल्लाघवं च, ध्यानात्प्रत्यक्षमात्मनि । समाधिना निर्लिप्तं च, मुक्तिरेवनसंशय, ॥ શરીરના મળની શુદ્ધિ યોગની મળ શુદ્ધિની પ્રક્રિયા વડે થાય છે તેને શોધન કહે છે શોધનથી શરીરની શુદ્ધિ થાય છે, આસન વડે દૃઢતા થાય છે, મુદ્રા વડે સ્થિરતા થાય છે, પ્રત્યાહાર વડે ધૈર્યતા થાય છે, પ્રાણાયામથી લાઘવતા કહેતાં હલકાપણું થાય છે, અને ધ્યાનથી પોતાના આત્મા મા (અંતઃકરણમા) ઇશ્વર તે પ્રત્યક્ષ થાય છે, તથા સમાધિ વડે નિર્લેપ પણું થાય છે, એમાં જરા પણ સંશય નથી.

પ્રશ્ન-યોગનાં અંગ કેટલાં છે?

ઉત્તર-યોગ સૂત્ર— ॥ यम नियमा सन प्राणायाम प्रत्याहार धारणा ध्यान समाधयोऽष्टावङ्गानि,, ॥ યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ એ આઠ અંગો છે.

પ્રશ્ન-યમ નિયમ કોને કહે છે?

ઉત્તર-શાંડિલ્યોપનિષદમાં ભગવાન અથર્વાએ, શાંડિલ્ય ઋષિને

કહ્યું છે કે, ॥ અહિંસા સત્યા ऽ સ્તેય, બ્રહ્મચર્ય દયાર્જવક્ષમા ધૃતિ મિતાહાર, શૌચાનિ યમા દશ ॥ તપસ્સંતોષા ऽऽ સ્તિ ક્ય, દાને શ્વરપૂજન, ॥ સિદ્ધાન્ત શ્રવણ હીમતી, જપો વ્રતાનિ દશનિયમાઃ ॥ અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય, દયા, આર્જવ, ક્ષમા, ધૃતિ, મિતાહાર, શૌચ એ દશ યમ છે, અને, તપ, સંતોષ, આસ્તિક્ય, દાન, ઇશ્વર પૂજન, સિદ્ધાંત શ્રવણ, હ્રી (લજ્જા) મતિ, જપ, વ્રત, એ દશ નિયમો છે, વળી યોગદર્શનમા કહ્યું છે કે ॥ અહિંસા સત્યા સ્તેય બ્રહ્મચર્યપરિગ્રહાયમા ॥ અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય, અને અપરિગ્રહ, એ પાંચ યમો છે, ॥ શૌચ સંતોષ તપ સ્વાધ્યાયે શ્વર પ્રણિધાનાનિ નિયમા ॥ શૌચ, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય, ઇશ્વર પ્રણિધાન, એ પાચ નિયમો છે. યોગ દર્શનમા પતંજલિ ભગવાને જે પાચ પાચ યમ નિયમો કહ્યા છે, તેની અંદર ઉપરના દશ દશ યમ નિયમોનો પણ સમાવેશ થઇ જાય છે યોગ દર્શનમા એક એક યમ તથા નિયમ કાયા, વાચા, અને મનથી પાળે તો તેની સિદ્ધિનું ફળ બતાવ્યું છે કે, અહિંસાની સિદ્ધિનું ફળ એ છે કે તેની સંનિધિમા વૈરીઓ વૈરનો ત્યાગ કરે છે, સ્વાભાવિક હીંસકો પણ અહિંસક બની જાય છે, જેમ કે વાઘ અને ગાય, સર્પ અને નોળીઓ, ઉંદર અને બિલાડી વિગેરે હીંસકો અહિંસા પાળનારની પાસે, અહિંસક બની કોઇની હીંસા કરતા નથી, સત્યની સિદ્ધિનું ફળ એ છે કે, તે જે ક્રિયા કરે તે ફળીભૂત થાય છે, અસ્તેયની સિદ્ધિનું ફળ એ છે કે, તેને સર્વ વસ્તુઓ આવી મળે છે, બ્રહ્મચર્યની સિદ્ધિનું એ છે કે, તેને વિર્યનો (બળનો) લાભ થાય છે, અપરિગ્રહની સિદ્ધિનું ફળ એ છે કે, તેને પૂર્વ જન્મનું જ્ઞાન જાણવાની શકિત આવે છે, શૌચની સિદ્ધિનું ફળ એ છે કે, પોતાના શરીરમા ગ્લાનિ પેદા થાય છે, અને બીજાનો સંસર્ગ ગમતો નથી, સંતોષની સિદ્ધિનું ફળ એ છે કે, પરમ સુખ નો લાભ થાય છે,

તપની સિદ્ધિનું ફળ એ છે કે, અણિમાદિ સિદ્ધિઓની પ્રાપ્તિ થાય છે, સ્વાધ્યાયની સિદ્ધિનું ફળ એ છે કે, ઇષ્ટ દેવતા અને સિદ્ધોનો સમાગમ થાય છે, અને વાર્તાલાપ પણ કરે છે, ઇશ્વર પ્રણિધાનની (ઇશ્વરની ઉપાસનાની) સિદ્ધિનું ફળ એ છે કે, ઇશ્વર પ્રસન્ન થઇ (ઇષ્ટ દેવતા પ્રસન્ન થઇ) સમાધિ લાભ કરાવે છે, અને ધર્મ, અર્થ, કામ તથા મોક્ષ આપે છે.]

કીરણ—૭.

મળ શુદ્ધિની ષટ્ક્રિયા

હઠયોગ પ્રદીપિકામાં કહ્યું છે કે, ॥ धौतिर्बस्तिस्तथानेति, स्त्राटकं नौलिकं तथा, । कपालभाति श्चैतानि, षट् कर्माणि प्रचक्षते, ॥ ધૌતિ, બસ્તિ, નેતિ, ત્રાટક, નૌલિ, તથા કપાલભાતિ, આ ષટ્ કર્મો મળ શુદ્ધિ માટે કહ્યાં છે આ શરીરના મળને શુદ્ધ કરવાની ષટ્ ક્રિયા કોણે કરવી તે વિષે કહે છે.કે ॥ मेदश्लेष्माधिकः पूर्वं, षट् कर्माणि समाचरेत । अन्यस्तु नाचरेत्तानि, दोषाणां समभावतः ॥ कर्मषट्कमिदं गोप्यं, घटशोधनकारकम् ॥ विचित्रगुणसंधायि, पूज्यते योगी पुंगवैः ॥ ઘટ શોધન એટલે શરીરના મળની શુદ્ધિ કરવી તે આ મળ શુદ્ધિ જેને મેદ અને શ્લેષ્મ અધિક હોય તેણે પ્રાણાયામના અભ્યાસ પહેલાં આ ષટ્કર્મદ્વારા કરવી, અને જેને વાત, પિત્ત, તથા કફ એ સમાન હોય તેણે આ ષટ્ કર્મ ન કરવાં આ છ કર્મો ગુપ્ત કરવા યોગ્ય છે, આ ષટ્કર્મ શરીરના મેલ ને દૂર કરે છે, અને નાના પ્રકારના ગુણ કરવાં વાળાં હોઇ ઉત્તમ યોગીઓ આદર પૂર્વક સેવન કરે છે

૧-ધૌતિ—॥ चतुरंगुलविस्तारं, हस्तपञ्चदशायतं शनैर्ग्रसेत् । पुनः प्रत्याहरेच्चैतत् प्रोच्यते धौतिकर्मकम् ॥ ચાર આંગળ પહોળું સારૂં મલ મલ જેવું ઝીણું વસ્ત્ર લઇ તે ધીરે ધીરે ગળી જાય, અને એ

વસ્ત્ર ચાર આગળથી વેંત સુધી બહાર રહે એટલે તેને ધીરે ધીરે બહાર કાઢે, તેને વસ્ત્ર ધૌતિ (ધોતિ) કહે છે, વસ્ત્ર ધૌતિનો અભ્યાસ કરવાથી પેટનો ગોળો, તાવ, બરોળ, કુષ્ઠરોગ, તથા કફ અને પિત્ત આદિ મટી જાય છે. બળ, પુષ્ટિ, તથા આરોગ્યના દિન પ્રતિ દિન પ્રાપ્ત થાય છે.

ધૌતિ વિશે વિશેષ જણાવવાનું જે, ઝીણાં મલમલનાં કપડામાથી પોતાના ચાર આગળ પહોળો અને પોતાના સોળ હાથ લાંબો વસ્ત્રનો કટકો લઇ, એને પ્રથમ ધોઇ સ્વચ્છ કરી, એક વાટકામા અથવા મોટા પ્યાલામા પાણી લઇ તેમા એ ધોતી બોળી રાખવી પછી આપણે ઉભડક બેસી, એ ધોતીનો છેડો લઇ જીભના ઉપરના ભાગ ઉપર લઈ ધીરે ધીરે ગળવો, આ ગળતી વખતે ઉબકો આવે તો જરા વાર થોભી જવુ ઉબકો શમે એટલે ગળવુ શરૂ કરવુ ઉબકો ન બેસે અને વારંવાર આવે તો એ પાત્રમાથી એક બે ઘુંટડા પાણી પીવું, અને જેમ ગોળી ગળે તેમ એ કપડું ગળવુ અ શનૈઃ શનૈ. ધોતિ ગળવી, પ્રથમ દિવસે એકાદ વેંત અથવા ચાર છ આંગળ ગળાય તો પણ ઉત્તમ છે, જ્યાર ધોતી કફથી ચીકણી થાય છે, ત્યારેજ પ્રથમ ગળાય છે પછી અભ્યાસ થયા બાદ ચીકણી થયા વિના પણ ગળાય છે આમ અઠવાડીયુ દશ દિવસ લાગલાગટ ધોતી ગળવાનો અભ્યાસ કરવાથી સોળ હાથ ધોતી ગળાશે સોળ હાથની ધોતી પુરેપુરી ગળી જવી નહી, પણ એક બે વેંત જેટલી બહાર રાખવી. પુરેપુરી ગળી જવી નહી તે ધ્યાન રાખવું, ધોતી ગળી રહ્યા બાદ બહાર કાઢતી વખતે ડોક સ્હેજ ઉચી રાખી બે હાથની આગળીઓથી ધીરે ધીરે ખેંચી બહાર કાઢવી, આ ધોતીથી અંદરનો બધો કફ બહાર નીકળી જઇ ઉદર સ્વચ્છ થાય છે. ધોતીનો છેવટનો છેડો જો પીળો રંગાઇને આવે તો જાણવું કે પીત્તમાં બોળાઇ ને અને પીત્તને ચૂસી લઇને આવ્યો છે એમ સમજવુ

આ ધોતીથી પિત્ત અને કફ દૂર થાય છે, ભૂખ લાગે છે, જઠરા વધે છે, શરીર હલકું થાય છે, અને કફ તથા પિત્તના વ્યાધિ દૂર થાય છે ધોતી કર્યા પછી કફ નીકળી સ્વચ્છ ભાગ થવાથી ભૂખ લાગે તો થોડું—અડધો શેરેક દૂધ પીવું, અને ભોજન કાળે ભોજન કરવુ, અને એ દિવસે તેલ, મરચું, અને ખટાશ ન ખાવી, બાકી બીજુ બધુ ખવાય. મળ શુદ્ધિની દરેક ક્રિયાઓમાંથી હરકોઇ ક્રિયા જે દિવસે કરી હોય તે દિવસે તેલ, મરચું તથા ખટાશ ન ખાવી, કારણ કે દાહ કરે અને વિક્રિયા કરે આ ધૌતિ ને વસ્ત્રધોતિ કહે છે.

આ ધૌતિના ઘણા ભેદ છે કાગડાની ચાંચની માફક હોઠ કરી મુખથી વાયુને ધીરે ધીરે પૂરવો અને પછી પેટ હલાવી મુખથી બહાર કાઢવો તેને વાતસાર ધોતી કહે છે અર્થાત્ વાયુથી પેટ સાફ કરવુ તે, આ ધોતી જઠરાને વધારી દેહ નિર્મળ કરી રોગનો નાશ કરે છે, મુખથી કંઠ સુધી પાણી પીવું. પછી તેને પેટ હલાવી ગુદાથી બહાર કાઢવુ, તેને વારિસાર ધોતી કહે છે. આ દેહને નિર્મળ કરી દેવ જેવો દેહ કરે છે આ ક્રિયાને શંખપ્રક્ષાલન (શંખ પખાલ) પણ કહે છે જેમ વગાડવાના શંખમા પાણી રેડી શંખ ને સ્વચ્છ કરી એ પાણીને વગાડવાના છીદ્રથી બહાર કાઢી શંખને સ્વચ્છ કરીએ છીએ તેવી રીતે શરીરને સ્વચ્છ કરવાનું હોવાથી આ ક્રિયાનું નામ શંખપ્રક્ષાલન છે નાભિની ગાંઠને સો વાર મેરુ પ્રદેશમાં લગાવે અર્થાત પેટનો સંકોચ વિકાસ સો વાર કરે તેને અગ્નિસાર ધોતી કહે છે આ ધોતી કરવાથી જઠરાગ્નિ વધે છે, પેટના રોગ મટે છે, અને દેવ જેવો દેહ થાય છે. કાગડાની ચાંચ માફક મુખ કરી જોરથી મુખથી વાયુ ખેંચી વાયુથી પેટ ભરી દેવું, એ વાયુને પેટમાં દોઢ કલાક રાખી પછી ગુદા દ્વારા બહાર કાઢવો, આનુ નામ બહિષ્કૃત ધૌતી છે આ બહિષ્કૃત ધૌતી દોઢ કલાક શ્વાસ રોકી શકે એજ કરી શકે છે, તે સિવાય થાય નહી નાભિ પર્યંત જળમાં ઉભા રહી

નાભિને બહાર કાઢી મેલ દૂર થાય ત્યાં સુધી ધોવી, સાફ થયા પછી નાભિ બેસાડી દેવી, આ ધોતિ ને પ્રક્ષાલન કહે છે. આ ક્રિયાથી નિર્મળ દેવ દેહ થાય છે, દાત સાફ કરવા તે દંતધૌતિ છે, જીભના મૂળમા આંગળીઓથી કફને સાફ કરવો તેનું નામ જીવ્હામૂળ ધૌતિ છે, આ જીભના મૂળમા રહેલા કફને સાફ કરે છે, આગળી આદેથી કાનના મેલને સાફ કરવો તે કર્ણધૌતિ કહેવાય છે, આ ક્રિયા પ્રતિ દિવસ કરવાથી એક પ્રકારનો વિશુદ્ધ નાદ પ્રગટ થાય છે. જમણા હાથના અંગુઠાથી રોજ સવારે ઉઠયા પછી, ભોજન પછી અને સાજે, એમ ત્રણ વખત કપાલ રંધ્રને એટલે મોઢામા ખાડો છે તેને સાફ કરે તેને કપાલરંધ્રધૌતિ કહે છે. આ ક્રિયાથી મુખ શુદ્ધિ થાય છે, ડાબા હાથની વચલી આગળીથી મૂળ દ્વારના મળને સાફ કરવો તેને મૂલ શોધન અથવા ગણેશ ક્રિયા કહે છ

૨–બ્રહ્મદાતણ–પોતાની ટચલી આંગળી જેટલી જાડી સુતરની દોરી સવા હાથ અક્કડ રહે એવી કઠણ વણેલી લેવી, અને એના મુખ ઉપર દાતણના કુચાની માફક સુતરનુ ફુમકું રાખવું, પછી વણેલા ભાગને મીણમા બોળી અક્કડ અને સુંવાળો બનાવવો. ફુમકાને મીણમા ન બોળવું, એને તો ક્રિયા કરતી વખતે પાણીમા બોળી પલાળવું પછી ઉભડક બેસી ગળામા એ બ્રહ્મદાતણ જીભના ઉપરના ભાગથી નાખવુ, જ્યારે જીભ ઉપરના ભાગમા ગળા આગળ જશે કે તરત ઉબકો આવશે, એ વખતે ઉબકો આવવાથી ગળું પહોળું થયું હોય છે, એટલે ઉબકો આવતાની સાથે તરત જ અંદર એ બ્રહ્મદાતણ નાખવું એટલે અંદર જશે, જેમ જેમ ઉબકો આવતો જાય તેમ તેમ અંદર નાખતા જવુ આંઠેક આગળ બહાર રહે એટલે નાખવું બંધ કરી પછી એ દાતણને સ્હેજ હલાવીને ધીરે ધીરે બહાર કાઢી નાખવુ. પછી ધોઇને સુકવી દેવું. આ બ્રહ્મ દાતણ નેતરની સોટી, પોતાના સવા હાથ લાંબી ટચલી આંગળી

જેવી પાતળી અથવા એથી સ્હેજ પાતળી હોય તો પણ ચાલે. ચચમાં ગાંઠ હોય તેને સાફ કરી સુંવાળી કરી એનાથી પણ થાય છે. એના છેડા ઉપર કાતણનો કુચો કરીએ એવો કુચો કરી રાખવો અને જે દિવસે બ્રહ્મદાતણ કરવું હોય, તેની આગલી રાત્રે પાણીમાં બોળી રાખવું, એટલે નરમ થશે એનાથી પણ ઉપર લખ્યા પ્રમાણે બ્રહ્મ દાતણ સુખપૂર્વક કરી શકાય છે. આ બ્રહ્મદાતણને, દંડધૌતિ કહે છે. વડની વડવાઈથી પણ થાય છે પણ એ ગમે એટલી સાફ કરો છતાં ગળામાં બળે છે. અને ગળું વખતે વસાય છે, છોલાય છે એટલે વડની વડવાઈનું કરવું યોગ્ય નથી. આ ક્રિયા જે દિવસે કરો તે દિવસે તેલ, મરચું, અને ખટાશ ન ખાવી, આથી પિત્ત અને કફ દૂર થાય છે, અને કફની ઘણી દૂર થઈ ગળું સાફ થાય છે આ ક્રિયા અઠવાડીયે કરવાથી સાધ્ય થાય છે, આ ક્રિયા પ્રાતઃકાળે શૌચ જઈ આવ્યા પછી કાંઈ પણ ખાધા પિધા વિના કરવી. આ બ્રહ્મદાતણ રેશમનું બનાવવામાં આવે તો ઘણુંજ સારું અને સુંવાળું થાય છે.

૩–કુંજરક્રિયા–કુંજરક્રિયાને ગજકરણી પણ કહે છે કુંજર એટલે હાથી, અને ગજ એટલે પણ હાથી, કરણી એટલે ક્રિયા, હાથી જેમ પાણી પીને બહાર કાઢી નાખે છે, તેમ આપણે પણ પાણી પીને બહાર કાઢવું તેથી આ ક્રિયાનું નામ કુંજર ક્રિયા અથવા ગજ કરણી પાડયું છે આ ક્રિયા કરતી વખતે, શિયાળો હોય તો સ્હેજ નવશેકું ગરમ પાણી લેવું, અને ઉનાળો હોય તો ટાઢું પાણી લેવું, એક ઘડો પાણી લેવું. પછી ઉભડક બેસી એ ઘડામાંથી પાણીનો લોટો ભરી એ લોટાથી પાણી પીવું, એ પાણી પીવું ભાવે નહીં છતા કરતા રાખી જાણે એક કોઠીમાં પાણી ભરીએ છીએ એમ કરવી પાણી પાંચ શેર સાત શેર અથવા એથી પણ વધુ પીવાય એટલું પાણી પી જવું. પ્રથમ દિવસે કદાચ થોડું પીવાય તો થોડું પણ

મશીર નજુ ગેર તો પીવુજ, એ પાણી પીધા બાદ પોતાના જમણા હાથની તર્જની અને મધ્યમા એ બને આગળી ગળામા કાકડા આગળ નાખવી જેથી ઉબકો આવી પાણી નીકળશે એમ વારંવાર આગળી નાખશો એટલે વારવાર ઉબક સાથે પાણી બહાર નીકળશે આપણને એમ થાય કે હવે પાણી નથી એટલે આગળી નાખવી બધ કરવી કદાચ થોડુ પાણી રહી જશે તો તેથી કાઇ હાનિ નથી, પેશાબ વાટે નીકળી જશે. વળી આ ક્રિયા ખાધા પછી પણ કરવાની કહી છે તેન કારણ એ કે કોઇ પણ પદાર્થ વિક્રિયા કરે એવો ખાવા મા આવી ગયો હોય તો તે આ ક્રિયા કરવાથી પાણી દ્વારા બહાર નીકળી જાય છે અર્થાત ઉલ્ટી—વમન માફક પદાર્થ પાણીની સાથે નીકળી જાય છ અન વિક્રિયા થતી નથી એથી આ ક્રિયાને વમન ધૌતિ પણ કહે છે આ ક્રિયા અઠવાડિયુ કરવાથી સાધ્ય થશે આ ક્રિયાથી પિત્ત અને કફ દૂર થાય છે કાઇ વિક્રિયા કરે એવુ ખાવામા આવી ગયુ હોય તો તેની જાણ થાય કે તરત આ ક્રિયા કરવાથી બહાર નીકળી જાય છ અને શરીરને નીરાગી નાખે છ આ કુજર ક્રિયા અથવા ગજ કરણીને જળ ધૌતિ પણ કહે છે આ ક્રિયા પ્રાત કાળે શૌચ જઇ આવી કાઇપણ ખાધા પીધા વિના કરવી અને દિવસે તેલ, મરચુ, અને ખટાઇ ન ખાવી

૪-બસ્તિ (જળ બસ્તિ) નાભિ મગ્ન જલે પાયુ ન્યસ્તવાનુત્કટાસનમ્ । આકુચન પ્રસારચ જલબસ્તિ સમાચરત્ ॥ નાભિ ડુબી જાય એટલા જળમા બેસીને ઉત્કટાસન*કરીને (ઉભડક બેસીને) ગુદાનો સકોચ વિકાસ કરી જળ લેય અને મૂકે એમ જળ બસ્તિ કરે આ જળ બસ્તિથી પ્રમેહ રોગ, ઉદરના રોગ, કુરવાયુ (કુપિત વાયુ) એ મટી જાય છ અને દેહ સુદર નીરોગી થાય છે બસ્તિ વિષે વિશેષ જણાવવાનુ કે આ બસ્તિ ક્રિયા માટે એક વેતની ત્રસની

સાફ ભુંગળી ટચલી આંગળી જાય એવા છીદ્રવાળી લેવી અથવા મોગરે અડકે ૫૫ કરીને પવન ભરે છે, એવી રબ્બરની નળી એક વેંત લાંબી લેવી અથવા મીલમાં જે બોબીન વપરાય છે, તેનું ભુંગળા જેવું આપ ને લાગતો બીન લઇ આ નંગમાં રબ્બરની નળી લેવી એ સર્વથી ઉત્તમ છે, અને બસ્તિ માટે સુગમ પડે છે પછી જ્યાં પાણી વહેતું હોય ત્યાં ઘણું વધારે પાણી હોય તો જળમાં ઉભા રહીને અને ઓછું પાણી હોય તો જળમાં બેસીને આ ક્રિયા કરવી ઉપર બતાવેલ નળીને ગુદા વાટે અંદર અડધી ચાંપી નળ ઉદાવવા એટલે તરત પાણી ઉદરમાં ચડશે એ પાણી ચડવા પછી નળી બહાર કાઢી લેવી. અને જળાશયથી બહાર જઇને એ પાણી કાઢી નાખવું આમ બે ચાર વખત કરવાથી પેટનો બધો મળ સાફ થઇ જશે ને કદાચ થોડું પાણી પેટમાં રહ્યું છે એમ જણાય તો મયૂરાસન કરવું અને પછી પાણી કાઢવું એટલે એ પાણી નીકળી જશે આ ક્રિયા વિશાળ તળાવમાં પણ કરાય અને ઘેર કરવી હોય તો મોટા તપેલામાં પાણી લઇને પણ કરાય આ ક્રિયા સવારે ખાધા પીધા વિના કરવી અને એ દિવસે તેલ મરચું અને ખટાશ ન ખાવી

૫—શુષ્ક બસ્તિ—ગુદાદ્વારથી ભુંગળી નાખ્યા વિના જળને બદલે કેવળ પવન જ નળ ઉદરમાં લેવો અને મૂકવો તેને શુષ્ક બસ્તિ કહે છે અથવા સ્થળ બસ્તિ પણ કહે છે જમીન પર ઉભડક બેસીને આ ક્રિયા કરવાની હોવાથી સ્થળ બસ્તિ કહેવાય છે અને જળ વિના કેવળ પવનથી જ આ ક્રિયા કરવાની હોવાથી શુષ્ક બસ્તિ કહેવાય છે શરીર કૃશ હોય તોજ શુષ્ક બસ્તિ થાય છે કૃશ શરીરવાળાએ એક વખત ભુંગળી વતી ગુદાદ્વારા જળ ચડાવ્યા પછી ભુંગળી કાઢી લઇ એ જળ કાઢી નાખવું પછી ગુદામાં ભુંગળી નાખ્યા વિના જમીન પર ઉભડક બેસી નળ ચડાવવા જેથી એકદમ પવન

બહારનો અંદર ચઢશે અને પછી પાણી છોડો એમ પવન છોડવાથી ભડભડ અવાજ કરતો પવન બહાર નીકળશે આમ વારંવાર ઉપરા ઉપરી કરવાથી પવન ચઢશે અને અવાજ કરતો બહાર નીકળશે. આવી રીતે શુષ્ક બસ્તી સિદ્ધ થયા પછી ભુંગળી વિના પણ જળ ગુદા વાટે ચઢાવી શકાય છે ઉભા રહીને અથવા બેસીને જળમા ગુદાનો ભાગ ભુંગળી ચઢાવ્યા વિના રાખી નળ ચઢાવવાથી એકદમ જળ ચઢશે, અને કાઢશો એટલે તરત બધું પાણી નીકળશે આ બંને પ્રકારની બસ્તિ ક્રિયાથી પેટનો મળ સાફ થાય છે, જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે, ઉદર વ્યાધિ થતા નથી અને પિત્ત તથા કફ સાફ થાય છે આંખનુ તેજ વધે છે શરીર હલકું અને સ્ફુર્તિવાળુ રહે છે આ ક્રિયા પ્રાત કાળે શૌચ જઇ આવી કાઇ પણ ખાધા પીધા વિના કરવી અને જે દિવસે ક્રિયા કરો તે દિવસે તેલ, મરચુ અને ખટાઇ ન ખાવી

૬—નેતિ—वितस्ति मानंसूक्ष्मसूत्र नासानाले प्रवेशयेत्। मुखा न्निर्गमयेत्पश्चात् प्रोच्यते नेति कर्मकम्॥ વેતભર ઝીણું સુંવાળું સુતર નાસિકાના છીદ્રમા પ્રવેશ કરાવે પછી મુખ થકી બહાર કાઢે તે નેતિકર્મ કહેવાય છે નેતિ વિષે વિશેષ જણાવવાનુ જે સવા સવાવેત બને છેડા ઉદરપૂર્વક વણવા અને વચલો ભાગ સવા વેતનો વણ્યા વગરનો રાખવો પછી બને છેડાને મીણ ઉનુ કરી અંદર બોળી મીણ પાનુ, જેથી અક્કડ અને સુંવાળી થશે વચ લો વણ્યા વિનાનો ભાગ કોરો રાખવો એને મીણમા બોળવો નહીં પણ નેતિ કરતી વખને એ ભાગને પાણીમા પલાળવો. આ નેતિ માટે ૨૦] નબરનુ સુતર વાપરવુ એક આખી નેતી અને એક આખી નેતિને અડધી કાપી લઇને અડધો ભાગ એમ દોઢ નેતિને યુગલ નેતિ કહે છે અને એક આખી નેતિને ઘર્ષણ નેતિ કહે છે યુગલ નેતિ કરવી હોય ત્યારે પ્રથમ ઉભડક બેસી જે સ્વર ચાલતો હોય

તે તરફના નાકના છીદ્રમાં અડધી નેતિનેા છેડેા ધીરે ધીરે નાંખવેા એ જ્યારે ગળામાં આવે ત્યારે જમણા હાથના અંગુઠા અને તર્જની વતી એ છેડાને પકડી બહાર મુખવાટે થોડેા કાડવેા, અને એ છેડા સાથે જે આખી નેતિ છે તેનેા છેડેા દોરાવતી અથવા એ બંને નેતિના છેડાવતી બંને નેતિને ગાંઠ જુદો વાળવેા પછી અડધી નેતિને નાક દ્વારા બહાર કાડવી જેથી આખી નેતિનેા છેડેા પણ નાક દ્વારા બહાર આવશે પછી એ ગાંઠ અથવા દોરેા છોડી નાંખી આખી નેતિ નાકના છીદ્રમાં એમને એમ રહેવા દઇ અડધી નેતિને નાકના બીજા છીદ્રમા નાખી ગળામાં આવે ત્યારે અગુંઠા અને તર્જની દ્વારા પકડી મુખ વાટે બહાર થોડી કાઢી પછી એના છેડા સાથે આખી નેતિનેા જે બીજો છેડેા છે તેને ગાંઠ વાળી અડધી નેતિને નાક દ્વારા બહાર કાઢવી. અને ગાંઠ છોડી નાખવી જેથી આખી નેતિના બંને છેડા નાસિકાના છીદ્ર વાટે બહાર આવશે અને આખી નેતિનેા જે વચલેા ભાગ વણ્યા વગરનેા છે. તે નાસિકાના ઉપલા લલાટના ભાગમા આવશે પછી ધીરે ધીરે એક બે વાર હળાવેથી ઘર્ષણ્ કરી, એ આખી નેતિ નાસિકાના ગમે તે એક છીદ્ર વાટે બહાર કાઢી લઇ સ્વચ્છ પાણીથી ધેાઇ સુકવવી. આ ક્રિયા કરતી વખતે છીંક આવે કે ઘર્ષણ કર્યા બાદ સ્હેજ જરા લેાહી આવે અથવા અંદર થેાડીવાર બળે તેા ગભરાવું નહીં એ બધું આપેા આપ મટી જશે, અને બીજી વખતે એવું કાઇ ઝાઝું નહીં થાય, અને નેતિ સારી રીતે થશે. આમ એક અઠવાડીયું એક એક દિવસને અંતરે અથવા રેાજ કરવાથી નેતિ સાધ્ય થશે. આ નેતિ કરતા પ્રથમ બે ચાર દિવસ કે એકાદ દિવસ સ્હેજ સેાજા જેવું જણાય તેા તેથી ગભરાવું નહીં એ પણ મટી જાય છે. આ યુગ્મ નેતિ થઇ કહેવાય, હવે ઘર્ષણ નેતિ કરવી હેાય તેા આખી નેતિનેા એક છેડેા પ્રથમ નાસિકાના એક છીદ્રમાં નાંખી ગળામાં આવે ત્યારે અંગુઠા અને તર્જનીથી

પકડી થોડો બહાર કાઢવો. અને નેતિ એમને એમ છીદ્રમાં રહેવા દેવી. પછી બીજો છેડો નાસિકાના બીજા છીદ્રમાં નાંખવો એ પણ ગળામાં આવે ત્યારે અંગુઠા અને તર્જનીથી પકડી મુખવાટે બહાર થોડો કાઢવો, પછી એ બંને છેડાને મુખવાટે બહાર નીકળ્યા હોય તેનો છેડો ગાંઠ વાળવો અથવા બંને છેડા ભેગા કરી ઉપર દોરો બાંધવો. પછી એ નેતિને ધીરે ધીરે ફેરવવીને એ બંને છેડા ગળામાંથી નાસિકાના બંને છીદ્રમાં બહાર આવે અને વચ્ચે વિનાનો સાંધ ભાગ લલાટમાં આવે, એટલે એ ગાંઠ છોડી નાંખવી, અથવા દોરો છોડી લઇ ધીરે ધીરે બંને છેડાથી હેજ હળવે હળવે ઘર્ષણ કરી, બહાર નેતિ ધીરેધીરે કાઢી લેવી આ ઘર્ષણ નેતિ થયા કહેવાય બંનેનાં ફળ એકજ છે આ નેતિ કરવાથી આંખનુ તેજ વધે છે. યાદ શક્તિ વધે છે સ્મરણ શક્તિ કાયમ રહે છે. અને નાસિકા તથા કપાલના ભાગમાંથી કફાદિ દૂર કરી એ ભાગ સ્વચ્છ રાખે છે આ નેતિ સાધ્ય થયા પછી જ્યારે જ્યારે ઋતુની સંધી આવે ત્યારે એકાદ બે વાર કરવી જેથી એ ભાગ સ્વચ્છ રહે છે. આ નેતિ કર્યા પછી નાસિકાથી જળ પીવું એ ઘણુંજ ઉત્તમ છે. નાસિકાના છીદ્ર પાસે પાણીનો ભરેલો પ્યાલો અથવા લોટો રાખી શ્વાસને ગળામાથી ખેંચવો એટલે પાણી નાસિકાના છીદ્ર વાટે ગળામાં આવશે અને પાણી પીવાશે, આ શ્વાસ નાસિકા દ્વારા ન ખેંચવો જો નાસિકા દ્વારા ખેંચશો તો પાણી કપાળના ભાગમા જશે અને એથી માથું દુ:ખવા આવશે માટે કાળજીપૂર્વક શ્વાસ ગળામાથીજ ખેંચી-ને પાણી પીવું. આ પાણી આપણી ઇચ્છા મુજબ પીવુ આમ પાણી પીવાથી આંખનું તેજ વધે છે. મગતકમા ઠંડક રહે છે. સ્મરણ શક્તિ તાજી રહે છે. અને જો આ રીતે ઉષઃપાન કરવામાં આવે અને શેર બશેર પાણી પ્રાતઃકાળે પીવાય તો કબજીયાત મટે છે. અને ઉપરના બધા ફાયદા થાય છે. આ નાકે પાણી પીવુ તેને

જળનેતિ કહે છે આ જળનેતિ રોજ કરવામાં આવે તો ઘણી સારી છે આ દોરાની વધેલી નેતિ રોજ કરવાની જરૂર નથી, પણ પોતાને માફક આવે એમ કરવી, આ ક્રિયા પ્રાત કાળે કાંઈ પણ ખાધાપીધા વિના શૌચ જઈ આવ્યા પછી કરવી જે દિવસે આ ક્રિયા કરો તે દિવસે તેલ, મરચુ, તથા ખટાશ ન ખાવી આ નેતિ રેશમની બનાવવામાં આવે તો તે ઘણીજ સારી અને સુંવાળી થાય છે

૭—ત્રાટક ॥ निमेषोन्मेषकं त्यक्त्वा, सूक्ष्म लक्ष्य निरीक्षयेत् । यावदश्रूणिपतन्ति त्राटकं प्रोच्यते बुधै ॥ કોઈ નાની ચીજ ઉપર આંસુ ટપકે ત્યાં સુધી પલક માર્યા વિના એકી નજરે જોઈ રહેવું, અને એમ અભ્યાસ ક્યાં કરવો તે ત્રાટક છે, આ ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવાથી શાંભવી મુદ્રા સિદ્ધ થાય છે અને નેત્રના તમામ રોગ દૂર થાય છે ત્રાટક વિષે વિશેષ જણાવવાનું જે, દ્રષ્ટિ સ્થિર તે ત્રાટક કહેવાય છે ત્રાટક સિદ્ધ કરનારે દ્રષ્ટિ સ્થિર કરવા માટે, કાળા રંગનું વાદળી રંગનું અથવા લીલા રંગનું ગોળ ચકરડું કાગળ ઉપર ચીતરવું અને વચમાં તુવેરની દાળ જેવડું સફેદ રંગનું બિંદુ ચીતરવું પછી એ ગોળ આકૃતિ આપણી સામે આશરે દોઢ હાથ છેટે આપણી આંખ ન ખેંચાય એમ રાખવી અને આપણે આપણાથી સુખપૂર્વક બેસી શકાય એવા આસન ઉપર આપણને અનુકૂળ પડતા આસનથી બેસી સામે રાખેલા ગોળ ચકરડાની અંદરના સફેદ બિંદુ ઉપર દ્રષ્ટિ સ્થિર રાખી જોયા કરવું આંખને મટકું મારવાની ઇચ્છા થાય તો પણ જ્યાં સુધી રોકાય ત્યાં સુધી રોકવું અને પછી નજ રોકી શકાય એટલે એક બે મટકાં મારવાં આંખમાં પાણી આવે તો આવવા દેવું છતાં પણ મટકું ન મારવું વળી ન રહેવાય એટલે એક બે મટકાં મારવાં આમ રોજ એકથી દોઢ કલાક સુધી અભ્યાસ કરવો એક અઠવાડિયાની અંદર આંખને મટકાં મારવાની જરૂર નહીં પડે, અને દ્રષ્ટિ સ્થિર મટકાં માર્યા વિના

રહેશે પાણી થોડા રોજ આવશે, પછી એ પણ નહીં જેવું આવી સુકાઇ જશે. પાણી આંખમાં આવે ખરૂં પણ પછી એ બંધ થઇ સુકાઇ જાય છે. અને આંખ પલકારા માર્યા વિના આપણી ઇચ્છા મુજબ કલાકોના કલાક સુધી સ્થિર રહેશે, આ દ્રષ્ટિ સ્થિર થઇ છે કે નહીં તેની ખાત્રી કરવા માટે, આપણે આંખ બંધ કરી, આપણી આંખની કીકીને આંગળી વતી સ્હેજ જોરથી પાંચ દશ સેકન્ડ દબાવવી એટલે આંખની અંદર રાતા પીળા વિગેરે રંગનું તેજ અને જુદી જુદી ભાતો જણાશે, પછી આંગળી આંખ ઉપરથી લઇ લેવી અને આંખ તો બંધજ રાખવી, પછી એ જે કાંઈ બંધ આંખે જણાય, તે ઉપર, નીચે, અથવા આડું, અવળું, જતું જણાય તો જાણવું કે આપણી દ્રષ્ટિ હજી સ્થિર થઇ નથી, અને એ જે કાંઇ દેખાય તે જ્યાં હોય ત્યાં ને ત્યાંજ સ્થિર રહે અર્થાત સ્થિર રાખી શકીએ તો જાણવું કે આપણી દ્રષ્ટિ સ્થિર થઇ છે ગોળ આકૃતિનો રંગ, કાળો, વાદળી અને લીલો રાખવાનું કારણ એ કે એ રંગો આંખને ઠંડક આપે છે અને આંખના તેજને નુકસાન કરતા નથી વળી ભીંત ઉપર કાળું ટપકું કરી એના ઉપર પણ દ્રષ્ટિ સ્થિર કરી શકાય છે. દેવના ફોટાના મુખના નાક ઉપર પણ દ્રષ્ટિ સ્થિર કરી શકાય છે, જમીન ઉપર સુંદર નાનો પદાર્થ મૂકીને અથવા નાનું ટપકું કરીને પણ દ્રષ્ટિ સ્થિર કરી શકાય છે આપણને જે રીત સુગમ પડે તે રીતે દ્રષ્ટિ સ્થિર કરવી આ અભ્યાસ વખતે મનમાં પોતાના ઇષ્ટ દેવના મંત્રનો જપ કર્યા કરવો. આ દ્રષ્ટિ સ્થિર થવાથી, વૃત્તિની ચંચળતા દૂર થાય છે, અને ધારેલા દેશમાં (સ્થાનમાં) દ્રષ્ટિ સ્થિર રાખી શકાય છે, આ ત્રાટક અભ્યાસમાં અતિ ઉપયોગી છે, આ ત્રાટકથી આંખનું તેજ વધે છે, અને આંખ નિર્મળ થાય છે, અને આંખના રોગો પણ થતા નથી. રાત્રે ત્રાટક કરવા બેસવું હોય તો, અને દિવસના ભાગમાં દ્રષ્ટિ સ્થિર,

કરવાના પદાર્થ ઉપર પ્રકાશ બરાબર ન પડતો હોય તો દીવો રાખવો, પણ એ દીવાનો પ્રકાશ દૃષ્ટિ સ્થિર કરવાના પદાર્થ ઉપર પડે, પણ આપણી આંખ ઉપર પ્રકાશ ન પડે એમ કરવું દીવાને આડું કાગળનું પૂંઠું, અથવા પતરૂં કે પાટીયું ગમે તે રાખવું જેથી દીવાના પ્રકાશથી દૃષ્ટિ ખેંચાઇ ન જતાં ત્રાટક કરવામાં આનંદ આવશે, આ ત્રાટકના અભ્યાસ કાળમાં બહુ ગળ્યું ખાવું નહીં, તથા ગરમ પદાર્થ બહુ ન ખાવા, ગરમી કરે એવા પદાર્થ ખાવાથી આંખમાં પાણી બહુ આવે છે ત્રાટક કરવાના સાધનમાં કાળું, વાદળી, અથવા લીલા રંગનું ગોળ વર્તુળજ બીજા કરતાં સારૂં છે, અને એના ઉપર ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવામાં ઘણી સુગમતા રહે છે, અને આનંદ પણ આવે છે આ ત્રાટકનો અભ્યાસ ત્રણ મહિના સુધી સતત કરવો, દરરોજ એક કલાક સુધી અભ્યાસ તો જરૂર કરવો, એથી વધુ કરી શકાય તો કાંઇ વાંધો નથી, પણ એક કલાકનો અભ્યાસ કરવોજ જેથી ત્રાટક બરાબર સિદ્ધ થઇ જશે આ ત્રાટકનો અભ્યાસ સ્ત્રી કે પુરૂષ ગમે તે જાતીનાં કરી શકે છે આંખનું તેજ ઘટવા માંડયું હોય એવા વૃદ્ધોને આ ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવો અનુકૂળ પડતો નથી, પંદર વર્ષથી તે ચાલીસ પચાસ વરસની ઉમ્મર સુધીના આ અભ્યાસ માટે યોગ્ય છે.

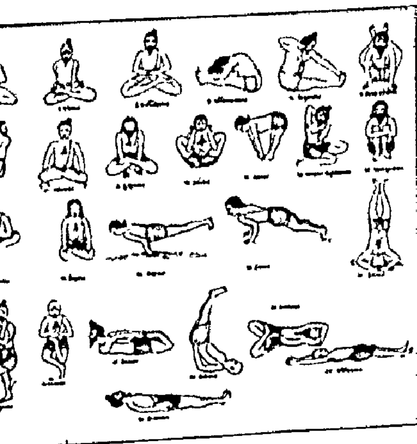
૮—નૌલી (નોળી)—॥ अमन्दवेगे तुन्दं च, भ्रामयेदुभयपार्श्वयोः । सर्वरोगान्निहन्तीह देहानल विवर्धनम् ॥ બેઉ નળી ઉઠાવી પેટને વેગથી બેઉ બાજુ ઘુમાવે અર્થાત ફેરવે આમ ડાબા જમણા નળાને ફેરવવા તે નૌલી કહેવાય છે આ પેટના તમામ રોગને હરે છે, અને જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરે છે, અને અન્નને પાચન કરે છે, નોળી વિષે વિશેષ જણાવવાનું કે લંગોટ રાખી અથવા ધોતીયું કેડની નીચે પહેરી વાંકા વળી બે હાથ ઘુંટણ ઉપર રાખી, પછી શ્વાસને બધો બહાર નાસિકા દ્વારે કાઢી પેટને ઉંચું ચડાવી, ઘુંટણ ઉપર હાથથી વારાફરતી ભાર

દઇ, પેટને સંકોચી લઇને નળને બહાર કાઢવાનો પ્રયત્ન કરવો. આમ વારંવાર કરવાથી, બંને બાજુના નળ ઉંચા થશે, અને પેટ પડએથી સંકોચાઇ જશે. આમ નળ ઉંચા થયા બાદ ધુંટણ ઉપર હાથથી બાર વારા ફરતી ડાબા જમણા ધુંટણ ઉપર દેવાથી નળ ફરશે આમ બંને નળ ડાબા અને જમણા પણ ફરશે. ઉભા ઉભા ફેરવતા આવડે, ત્યાર પછી ઉભડક બેસીને ઉપરની રીત મુજબ નળ ફેરવતા એ આવડયા બાદ પલાંઠી વાળી બેસીને ફેરવશો તો તેમ પણ નળ ફરશે, આ ક્રિયાનું નામ નોળી છે. જેના શરીરમા મેદ હોય છે, તેનાથી આ ક્રિયા થઇ શકતી નથી આ ક્રિયા શીખનારે મેદ હોય તો પ્રથમ મેદ દૂર થાય તેમ કરવું, અને પછી આ ક્રિયા કરવી આ ક્રિયાથી ઉદરના વ્યાધિ દૂર થાય છે, અને જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે આ ક્રિયા સાધ્ય થયા બાદ, બસ્તી, અને વજ્રોલી થઇ શકે છે, કારણ કે અપાનવાયુ ખેંચવાથી મૂળ દ્વારથી અને જનન ઇંદ્રિથી નળ ખેંચી શકાય છે. આ ક્રિયા પ્રાતઃકાળે કાંઇ પણ ખાધા પીધા વિના શૌચ જઇ આવ્યા બાદ કરવી, આ ક્રિયાથી અપાનવાયુ કબજે રહે છે આ નોળી સિદ્ધ થયા બાદ એક મહિના સુધી રોજ પ્રાતઃકાળે કરવી, આ નોળી ક્રિયા કેટલા વખતમા સિદ્ધ થશે તે નક્કી નથી, અભ્યાસીની બુદ્ધિ ઉપર અને ક્રિયાને ગ્રહણ કરવાની શકિત ઉપર આધાર છે

૯—કપાલભાતિ— ॥ वातक्रमेण व्युत्क्रमेण, शीत्यक्रमेण विशेषतः । भालभाति विधाकुर्यात, कफदोषं निवारयेत् ॥ આ કપાલભાતિ એટલે કપાલ એટલે ભાલને સ્વચ્છ કરવું તે આ કપાલભાતિ ત્રણ પ્રકારની છે. વાતક્રમ, વ્યુત્ક્રમ, અને શીતક્રમ પવન વડે કપાલને શુદ્ધ કરવું તે વાતક્રમ બંને નાકના છીદ્રથી જળને ખેંચીને મુખથી બહાર કાઢવું તે વ્યુત્ક્રમ, અને મુખથી જળ ખેંચીને નાકથી બહાર કાઢવું

તે શીતક્રમ કપાલભાતિ છે. આ જળ વડે કપાલ શુદ્ધ કરવાની રીત મુદ્રાઓમાં આવી જાય છે, જેથી અહીં જણાવી નથી. નાકના ડાબા છીદ્રથી પવનને ખેંચીને જમણા છીદ્રથી બહાર કાઢવો, અને પછી જમણા છીદ્રથી પવનને ખેંચીને ડાબા છીદ્રથી બહાર કાઢવો, આ શ્વાસ લેવાની તથા મૂકવાની ક્રિયા સંયમ રીતે કરવી, વળી બને નાસિકાથી શ્વાસ લઇ બંને નાસિકાથી શ્વાસ મૂકવો આ બીજી રીત થઇ આ બંને રીતનું ફળ એકજ છે. આ બંને ક્રિયા કપાલ (ભાલ) ભાગને શુદ્ધ કરે છે, આ ત્રણે પ્રકારની કપાલભાતિ કફના સર્વ રોગનો નાશ કરે છે, કપાલભાતિ વિષે વિશેષ જણાવવાનું જે, પદ્માસનથી અથવા સીદ્ધાસન કે સ્વસ્તિકાસનથી બેસી આંખ મુખ બંધ રાખી બંને નાસિકાથી લુહારની ધમણ માફક પવન જોરથી લેવો અને મૂકવો આમ સો વખત કરવું પછી છેલ્લી વખતે બધો પવન જોરથી નાસિકાદ્વારા બહાર કાઢી નાંખી તરત એકદમ જોરથી પવન ઉદરમાં ભરવો અને બંને નાસિકાનાં દ્વાર બંધ કરી જાલંધર બંધ કરી જ્યાંસુધી સુખપૂર્વક કુંભક રહી શકે ત્યાંસુધી કુંભક કરવો, પછી છોડવાની ઇચ્છા થાય ત્યારે ઉડ્ડયાન બંધ કરી નાસિકાના ડાબા છીદ્રથી પવન ધીરે ધીરે છોડવો અર્થાત રેચક કરવો આ એક કપાલભાતિ થઇ કહેવાય, આમ પાંચ કપાલભાતિ કરવાથી કપાલનો ભાગ શુદ્ધ થાય છે, સળેખમ મટે છે કફનો નાશ થાય છે, જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત કરે છે, હૃદયને મજબૂત બનાવે છે, ઉદરવ્યાધિ દૂર થાય છે, અને ફેફસા મજબૂત થાય છે આ ક્રિયા ઘણી સારી છે. આ ક્રિયા એકજ દિવસમા સાધ્ય થાય છે, દરરોજ કપાલભાતિ કર્યા કરે તો પણ સારાં છે. દરેક ઋતુમાં કરાય છે, આ ક્રિયા પણ શૌચ જઇ આવી પ્રાતઃકાળે કોઇપણ ખાધાપીધા વિના કરવી, સાયંકાળે કરવી હોય તો વાળુ કર્યા પહેલાં કરવી, ત્રણથી વધારે કપાલભાતિ કરનારે તેલ, મરચું અને ખટાઇ ન ખાવી.

ाला २५



આ મળ શુદ્ધિની ક્રિયા પ્રાત કાળે કરવાની છે, દિવસ ભાગી ગયા પછી કરવી છતા કોઈ વ્યાધિના અંગે કે કોઇ અકસ્માત પ્રસંગે કરવી પડે તો તે વખતે તે પ્રસંગ પુરતીજ કરવી, આ ષટ્ ક્રિયાઓ ઋતુની સંધીકાળે કરવાની છે, અને તે પણ એક, બે, કે ત્રણ દિવસજ કરવી આ ક્રિયા ખાસ જેને મેદ હોય તેનેજ ઘણી ઉપયોગી છે, કફ અને પિત્ત પ્રકૃતિવાળાને પણ ઉપયોગી છે, આ ક્રિયા હરકોઇએ જાણી લેવી સારી છે, ઘણી ઉપયોગી છે ઋતુની સંધીમાં કરવાથી, એ ઋતુના ફેરફારથી જે રોગાદિ થાય છે, તે થતા નથી અને આરોગ્યતા જળવાઇ રહે છે

કીરણ–૮.

આસન

આ વિશ્વમા જુદી જુદી જાતની ૮૪) ચોર્યાસી લાખ યોનીઓ છે અને એઓની બેસવાની રીત ઉપરથી બધા આસનો મળી ચોર્યાસી લાખ આસનો સાક્ષાત શંકર ભગવાને કહ્યા છે એ સર્વના ભેદને તો સાક્ષાત ચંદ્રમૌલિ શંકરજ જાણે છે, પણ એ સર્વ આસનોમાથી માત્ર ૮૪) ચોર્યાસી આસનો જ મુખ્ય ઉપયોગી હોઇ શંકર ભગવાને કહ્યા છે, અને એમા પણ યગાભ્યાસ, ધ્યાન, ધારણા પૂજન, જપ વિગેરે માટે ઉપયોગી તો, સિદ્ધાસન, પદ્માસન, અને સ્વસ્તિકાસન, આ ત્રણ જ આસનો છે, અને એ સિવાયના આસનો સુખપૂર્વક સાત્વિક વ્યાયામ કરવા માટે અને શરીરના રોગ દોષ શમન માટે છે નીચે જણાવેલા પચ્ચિસ આસનો હંમેશાં કર વાથી શરીરના રોગ દોષ મટે છે અને સુખપૂર્વક સાત્વિક વ્યાયામ થાય છે, અને શરીરની સુખાકારી જળવાય છે આ આસનો હાથ,

-. જમણો પગ ડાબા સાથળ ઉપર અને ડાબો પગ જમણા સાથળ ઉપર રાખવો અને સીધા ટટાર સુખપૂર્વક બેસવું તે પદ્માસન છે. બદ્ધપદ્માસન એટલે પદ્માસન કરી બેઠા પછી, પાછળ હાથ લઇ જઇ જમણા હાથથી જમણા પગનો અંગુઠો પકડવો, અને ડાબા હાથથી ડાબા પગનો અંગુઠો પકડવો અને સીધા બેસવું તે બદ્ધ પદ્માસન છે.

૩–स्वस्तिकासनम् ॥

जानुर्वोरन्तरे कृत्वा, सम्य क्पाद तलेउमे,।
ऋजुकायः समासीनः स्वस्तिकंतत्प्रचक्षते. ॥

બંને પગના સાથળ અને પીંડીની વચ્ચે બંને પગની પાની રાખી સુખપૂર્વક, સરળ શરીર રાખી બેસવું તે સ્વસ્તિકાસન છે.

૪-પશ્ચિમતાનાસન-લાંબા પગ કરી નીચે બેસી બંને હાથ વડે બે પગના અંગુઠા પકડી, પગના ઘુંટણનો ભાગ વચમાંથી ઉંચો નહી થવા દેવો ને ડોક નીચી નમાવી ઘુંટણ ઉપર રાખવી તે પશ્ચિમતાનાસન કહેવાય છે.

૫–ધનુષાસન-બેસીને જમણો પગ લાંબો કરી ડાબા હાથ વડે તેનો અંગુઠો પકડી રાખી, પછી જમણા હાથ વડે ડાબા હાથનો અંગુઠો પકડી ડાબા પગને કાન સુધી ખેંચી રાખવો, અને જમણા પગને સીધો રાખી મૂકવો તે ધનુરાસન છે. આ આસનને આજ રીતીએ ડાબા જમણા હાથ પગને ફેરવી નાંખવાથી બે પ્રકારે થાય છે. આ આસનની આકૃતિ ધનુષ વડે બાણ મારતા હોય તેવી થવાથી ધનુષાસન કહેવાય છે. આ આસનથી હાથ પગ કસાય છે, તંદ્રા નાશ પામે છે, અને સ્ફુર્તિ આવે છે.

૬–દ્વિપાદશિર્ષાસન-બેસીને બંને પગ ડોક ઉપર ચઢાવીને ભૂમિ પર ટેકો દઇ અથવા હાથ જોડીને બેસવું તે દ્વિપાદશિર્ષાસન.

છે ફક્ત એકજ ડાબો અથવા જમણો પગ ભોંયી ઉપર ગખવાથી વામપાદ શિર્ષાસન, અને દક્ષિણપાદ શિર્ષાસન કહેવાય છે આ આસન ≈પાશિની નામની મુદ્રાના નામથી ઓળખાય છે, ઉપર મુજબ આસન કરી બંને હાથના ભુમિ ઉપર ટેકા દઇ શરીર તોળી રાખવુ તે "વજ્રોલી" મુદ્રા કહેવાય છે આ આસનથી વાસાનો અને ભોગીનો દુખાવો મટી બિંદુનો જય તથા કુંડલીની શક્તિ જાગૃત થાય છે

૭-મત્સ્યેન્દ્રાસન-જમણા પગની એડી પેડુ ઉપર મુકી ડાબા પગનો કોણ જમણા પગના ઘુંટણ પર રાખી જમણો હાથ ડાબા પગને અવળો ભરાવી ડાબા હાથનો અંગુઠો પકડવો, અને ડાબા હાથને પીઠ પાછળથી લઇને જમણા પગની એડી પકડવી તે મત્સ્યેન્દ્રાસન છે આ આસનની રીતમા હાથ પગ ઉનટા સુનટી કરવાથી ડાબા જમણા એમ બે પ્રકાર થાય છે આ આસન, શારણગાઠ પેડુ તથા કમ્મરનો દુખાવો અને બીજા પણ દરદોને મટાડે છે તથા સુષુમ્ણાનુ દ્વાર ઉઘાડનાર તથા જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત કરનાર છે

૮-લોલાસન-પદ્માસન કરી બંને હાથ વડે ભુમિ ઉપર ટેમ દઇ અદ્ધર થઇ ઝુલવ, તે લોલાસન છે, આ આસનથી વાતતિમિર અને ચચળના મટી જાય છે

૯-કુકકુટાસન-પદ્માસન કરી બને હાથને બંને તરફના સાથળ અને પીંડીના વચલા ભાગના ગાળામા નાખી ભુમિ ઉપર બે હાથના ટેકા વની અધ્ધર થવુ તે કુકુટાસન છે

૧૦-ગર્ભાસન-(ઉત્તાન કૂર્માસન,-પદ્માસન કરી બંને હાથને બને તરફના સાથળ અને પીંડીના વચલા ભાગના ગાળામાં નાખી બે હાથ વડે ડોકને પકડી રાખી બેસવુ તે ગર્ભાસન અથવા ઉત્તાન કુર્માસન છે

૧૧ ચક્રાસન–ઉભા રહ્યા પછી બંને હાથ વડે બે પગના અંગુઠા પકડી સ્થિર થવું તે ચક્રાસન છે. અને સાઇજાઇ બંને હાથના આગળાં વડે બંને પગના આગળા પકડી રાખવા તે વર્તુલાસન છે

૧૨– વામહસ્ત ચતુષ્કોણાસન– જમણા પગને ઉંધો ગખી બેસવું અને પછી ડાબા હાથના વચ્ચેના ભાગમા ડાબા પગનો નળો રાખી જમણા હાથને ઠેઠ પાછળથી લઇ ડાબા હાથના આગળા પકડી રાખવાં અને સ્થિર થઇને બેસવું તે વામહસ્ત ચતુષ્કોણાસ ન છે, આ આસનથી હસ્તની નબળાઇ દૂર થાય છે

૧૩–પવનમુક્તાસન– બંને પગની એડી બંને ઢગરાને અડે એવી રીતે પગવાળા ઉભડક બેસી બંને ઢીચણને હાથની અંદર લઇ હાથ વડે અદબવાળી બેસવુ તે પવન મુક્તાસન છે, ફક્ત એક એક પગ રાખી અદબવાળી બેસવાથી વામપાદ અને દક્ષિણપાદ પવનમુક્તાસન ગણાય છે એમ બે ભેદ છે

૧૪–શ્વાસગમનાસન– ડાબા પગની એડી ઉંચી રાખી ફક્ત ડાબા પગના આગળા ઉપર શરીરને તોળો રાખી ડાબું પડખુ ડાબા સાથળને લગાડી ડાબી કાખ ડાબા પગના ઢીંચણમા ઘાલી જમણા હાથને પણ કણાપર રાખી ડાબા હાથ વડે જમણા પગનો ભૂમિથી અદ્ધર રાખેલો કણો પકડી રાખી બેસવુ તે શ્વાસગમનાસન છે. આ આસન ઉલટુ સુલટુ કરવાથી, વામ દક્ષિણ શ્વાસગમનાસન એમ બે ભેદ છે આ આસનથી ડાબો અથવા જમણો સ્વર તુરત દશબાર સેકન્ડમા કે એક મીનીટમા બદલાઇ જાય છે આ આસન સ્વર બદલવામા ખાસ ઉપયોગી છે.

૧૫–સિંહાસન–શિવનીના જમણા ભાગમા ડાબા પગની પાની તથા શિવનીના ડાબા ભાગમા જમણા પગની પાની રાખ પલાઠી

વાળી બેસી, બે હાથના પંજા બંને ઢીંચણ ઉપર જોર કરી ઉંચા રાખી જીભ બહાર લટકતી રાખી ત્રાડ પાડી અવાજ કરી બેસવું તે સિંહાસન છે. અને આંખ ફાડી ડોક નમાવી પંજા ઢીંચણપર ન રાખતાં ભૂમિ ઉપર રાખી અડધી જીભ બહાર કાઢી ભયંકરતા બતાવી બેસવું અને ત્રાડ પાડી અવાજ કરવો તે વ્યાઘ્રાસન છે. આ આસનથી ભૂખ વધે છે, તથા ત્રણ બંધને બાંધનાર અને બળ વધારનાર છે.

૧૬–મયૂરાસન–ઉભડક બેસી બે હાથના પંજા ભૂમિ ઉપર રાખી બંને હાથની કોણી ભેગી કરી પેટની અંદરના નળ દબાય તેવી રીતે પેટના ઉપર કોણી રાખી બેઉ હાથના ઉપર શરીરને તોળવું અને પછી ડોક આગળ નમાવી, પગ લાંબા કરી ઉંચા કરવા તે મયૂરાસન છે, આ આસનની આકૃતિ મોરના જેવી થાય છે તેથી મયૂરાસન કહેવાય છે આ આસનથી પેટની બરોળ તથા તમામ પ્રકારના ઉદર વ્યાધિઓનો નાશ થાય છે, જઠરાગ્નિ તેજ થાય છે આલસ્ય દૂર થાય છે, બસ્તી કર્યા પછી પેટમાં થોડુંઘણું પાણી નીકળવું બાકી રહી ગયું હોય તો તે આ આસન કરવાથી નીકળી જાય છે.

૧૭–હંસાસન– ભૂમિ ઉપર બંને હાથના પંજાના ટેકા રાખી ઉંધા લાંબા પગ રાખી બે હાથની કોણી પેટના પર રાખી આખા શરીરને અધ્ધર તોળી રાખવું તે હંસાસન છે. મયૂરાસનમાં શરીરને અધ્ધર રાખ્યા પછી પગ લાંબા કરવા, અને આ આસનમાં પ્રથમથીજ પગ લાંબા રાખી આસન કરવું, આટલો ફેર છે, લગભગ મયૂરાસન પ્રમાણે ફાયદા કારક છે.

૧૮–વૃક્ષાસન–બંને હાથના પંજા ભેગા કરી ભૂમિ ઉપર રાખેલા મસ્તકને ટેકા રૂપ રાખીને પગ ઉંચા અધ્ધર કરવા અને શરીર ભૂમિ

ઉપર રાખી વૃક્ષની માફક સ્થિર થવું તે વૃક્ષાસન છે. આ આસનથી વીર્યની ઉર્ધ્વ ગતિ થાય છે. અને પ્રાણની ગતિ કાબુમાં આવે છે. આ આસનમાં ઉંચા રાખેલ પગથી પલાંઠી પણ વળાય છે, એ અર્ધ-વૃક્ષાસન કહેવાય છે. વળી માથું સોપારી ઉપર અને શ્રીફળ ઉપર રાખીને પણ કરાય છે, પાસે જાણકાર રાખીને આ બધું કરવું મનમુખી ન કરવું.

"ઉભા રહીને કરવાનાં આસનો."

૧૯-ગરૂડાસન-ઉભા રહી બંને પગની આંટી દેવી અને બેઉ હાથને પરસ્પર આંટી દઇને નાકના તથા મુખના ઉપર બેઉ હાથના પંજા રાખવા તે ગરૂડાસન છે

૨૦-વાતાયનાસન-બંને હાથ લબડાતા રાખી ઉભા રહી પછી ડાબાપગનો ફણો જમણા પગના સાથળમાં મૂળ ઉપર રાખી પછી એજ જમણા પગના ઢીંચણને ડાબાપગની એડી ઉપર સ્થિર કરવો તે વતાયનાસન કહેવાય છે આ આસનમા પગને ઉલટા સુલટા રાખવાથી બે ભેદ થાય છે

"સુતા રહીને કરવાના આસનો"

૨૧-ઉષ્ટ્રાસન-સુઇ જઇ ડોક ઉંચી રાખી બેઉ હસ્ત વડે બંને પગના અંગુઠા પકડી રાખી સ્થિર થવું તે ઉષ્ટ્રાસન છે. આ આસનથી આખું શરીર કસાય છે, તથા તમામ થાક દુર થાય છે. પેટમાં થતો વાયુનો ગોળો મટે છે. અને વાયુ પેટમા ભરાયો હોય તો આસન કરવાથી છૂટે છે (નીકળી જાય છે) વળી ક્ષુધા પિપાસાદિ દ્વંદોને સહન કરવાની શકિત આવે છે.

૨૨-સર્વાંગાસન-ચતા સુઇ જઇ બંને હાથની કોણીના ટેકા ભૂમિ ઉપર રાખવા અને પંજાના ટેકા પગ ઉંચા કરી કેડમાં રાખવા

જાને આખું શરીર અર્થાત પગ્મા સુધીનો ભાગ ઉંચો કરી હાથના ટેકાવતી અદ્દર રાખી સ્થિર થવું તે સર્વાંગાસન છે અને ઉંચા કરેલા પગને મસ્તક આગળ ભૂમિને અડે એવી રીતે નીચા વાળવાથી બીજો પ્રકાર થાય છે આ બીજા પ્રકારના અસાનથી ઉદરમા રહેલો અપાનવાયુ તુરત છૂટે છે થોડાક આસન કર્યા બાદ આ આસન કરવુ જેથી અપાનવાયુ પેટમા ઘુંટાતો હશે તે પણ છૂટશે પેટમા થતા વાયુને તથા પેટમા થતા વાયુના ગોટાને આ આસન મટાડે છે

૨૩–મત્સ્યાસન–અર્ધપદ્માસન કરી સુઇ જઇ અને બને હાથને મસ્તકપર અદબની માફક ઉલટા સુલટા રાખવા તે મત્સ્યાસન છે આ આસનથી શરીર નીરોગી રહે છે.

૨૪–જ્યેષ્ટિકાસન–ચત્તા સુઇ જઇ લાકડીની માફક હાથ મસ્તક તરફ સીધા ઉંચા ભૂમિને અડતા રાખી સ્થિર થવું તે જ્યેષ્ટિકાસન છે વા દંડાસન કહેવાય છે

૨૫–શબાસન–ભૂમિપર લાંબા પગ કરી બંને પડખે બેઉ હાથ રાખી શબની માફક ચત્તા સુઇ જવુ તે શબાસન છે. આ આસનથી સાધકને થયેલો તમામ પરિશ્રમ દૂર થાય છે અને શ્વાસની ગતિ પણ નિયમમા આવે છે આ આસનને મૃતાસન પણ કહેવામા આવે છે દરેક આસન કરી રહ્યા બાદ છેવટે આ આસન કરવાનુ છે, કારણ કે આ આસનથી આસનો કરતા જે પરિશ્રમ થયો હોય તે દુર થાય છે ॥ *સ્થિર સુખમાસનમ્* ॥ આસન સિદ્ધ થવાથી સુખ પૂર્વક સ્થિર બેસી શકાય છે ॥ *તતોદ્વન્દ્વાઽનભિઘાતઃ* ॥ અને એ આસન સ્થિર થવાથી દ્વંદ્વ જે સુખ દુ ખ જેમકે શરીરનુ અકડાઇ જવુ, હાથ દુ ખે, પગ દુ ખે, કળતર થાય, કેડ રહી જાય, વામો કાટે, ટાઢ દુ ખવા આવે, માથુ ભારે થાય અને શરીરમા અસ્થિરતા અને શરીર ઉપર કાબુ ન રહે એવા જે દ્વંદ્વ, તેનો આસન સિદ્ધ થવાથી નાશ થાય છે અને સ્થિરતાથી સુખપૂર્વક અભ્યાસ થઇ શકે છે

કીરણ—૯.

મુદ્રાઓ તથા રીત

મુદ્રાઓ બાવીસ છે અને તેનાં નામ તથા કરવાની રીત નીચે મુજબ છે. ૧ મહામુદ્રા, ૨ નભોમુદ્રા, ૩ ઉડ્ડીયાન બંધ મુદ્રા, ૪ જાલંધરબંધ મુદ્રા, ૫ મૂળબંધમુદ્રા, ૬ મહાબંધમુદ્રા, ૭ મહાવેધ-મુદ્રા, ૮ ખેચરીમુદ્રા, ૯ વિપરિત કરણીમુદ્રા, ૧૦ યોનિમુદ્રા, ૧૨ વજ્રોલીમુદ્રા, ૧૧ શકિતચાલન મુદ્રા, ૧૩ તડાગીમુદ્રા, ૧૪ માંડુકીમુદ્રા, ૧૫ શાંભવીમુદ્રા, ૧૬ અશ્વિનીમુદ્રા, ૧૭ દ્રાવિણીમુદ્રા, ૧૮ પાશિની મુદ્રા, ૧૯ કાકીમુદ્રા, ૨૦ માતંગીનીમુદ્રા, ૨૧ ભુજંગીની મુદ્રા, ૨૨ વશીમુદ્રા.

૧—મહામુદ્રા.

ડાબાપગની એડીને શિવનીના સ્થાનમા રાખીને જમણા પગને લાબો કરવો અને બંને હાથથી પગનાં આગળા પકડવા. પછી વાયુનો પૂરક કરી કુંભક કરી પછી કંઠ સંકોચ કરી (જાલંધર બંધ કરી) ભ્રૂમધ્યના દર્શન કરી સ્થિર થઇ રોકેલા વાયુનો ધીરે ધીરે રેચક કરવો. ઉતાવળ કરવી નહીં, વળી ઉપર કહ્યા કરતા ઉલટી રીતે એટલે જમણા પગની એડીને શિવનીમાં સ્થાપન કરી, ડાબો પગ લાબો કરી ઉપર પ્રમાણે બંને હાથથી પગના આંગળા પકડી કુંભક કરવો. વળી બંને પગથી ઉપર પ્રમાણે ક્રિયા કરે તો પણ મહામુદ્રા થાય છે. આ મુદ્રાથી નાના પ્રકારના રોગોની શાંતિ થાય છે. અને પ્રાણને સુષુમ્ણામાં જવામા મદદ કરે છે.

૨—નભોમુદ્રા

યોગી સર્વદા સર્વ કાળમા સ્થિર રહી કરીને જીભને ઉંચી રાખી કુંભકદ્વારા વાયુનો રોધ કરવાથી નભોમુદ્રા થાય છે, આથી યોગીઓના સર્વ રોગની શાંતિ થાય છે.

૩–ઉડ્ડીયાન બંધ મુદ્રા

પેટને પોતાના બરડા તરફ, સંકોચવું તે ઉડ્ડીયાનબંધ મુદ્રા કહેવાય છે. આ મુદ્રા મૃત્યુરૂપે હાથીને માટે સિંહ સમાન છે. જેટલી મુદ્રાં છે, તેમાં ઉડ્ડીયાન બંધ મુદ્રા શ્રેષ્ઠ છે, આ મુદ્રાના સાધનથી વિના પ્રયાસે મુક્તિની પ્રાપ્તિ થાય છે.

૪–જાલંધર બંધ મુદ્રા

પોતાની દાઢીને હૃદય સ્થાનમાં કંઠ સંકોચ પામે એવી રીતે, સ્થાપન કરવાથી જાલંધર બંધ મુદ્રા થાય છે. આ મુદ્રાથી સોળ પ્રકારના આધાર બંધોને સહાયતા મળે છે, મૃત્યુને દૂર કરી એ જાલંધર સિદ્ધ યોગી આ મુદ્રાથી સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરાવે છે. આનો છ માસ અભ્યાસ કરવાથી સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે, એમાં જરાપણ સંશય નથી

૫–મૂલ બંધમુદ્રા.

સિદ્ધાસન કરી સીધા બરડાની કરોડને સ્હેજ કમાન જેવી કરી, ગુદને સંકોચાતી રાખી સ્થીર બેસવું તે મૂળબંધ મુદ્રા છે, આ મુદ્રાથી જરાવસ્થાનો નાશ થાય છે, આ મુદ્રાથી વાયુ સુષુમ્ણામા પ્રવેશ કરે છે. મૂળબંધ ઢીલો ન થવા દેવો, મૂળબંધ ઢીલો થવાથી મળાવરોધ થાય છે, તથા ધાતુપાક, મળપાક થતો નથી. અપાન વાયુ કબજે રહેતો નથી. અને નાના પ્રકારના રોગો થવાનો સંભવ છે

૬—મહાબંધમુદ્રા

ડાબા પગની એડી ગુદા ઉપરના (શિવનીના) ભાગમા રાખી જમણા પગથી ડાબા પગની એડી દબાવી ધીરે ધીરે યોનિ સ્થાન વિકાસ કરી, સંકોચન કરી, જાલંધર બંધ કરી વાયુને ધારણ કરી

કુમ્ભક કરવાથી મહાબંધ મુદ્રા થાય છે આ મુદ્રા અતિ શ્રેષ્ઠ છે. જરા મૃત્યુનેા નાશ કરે છે અને તમામ મનેારથને આપવા વાળી છે

૭—મહાવેધમુદ્રા

પુરૂષ વિના જેમ સ્ત્રીનુ રૂપ લાવણ્યયુક્ત યૌવાન નકામુ છે તેમ, મહાવેધ મુદ્રા વિના મૂલબંધ, તથા મહાબંધ મુદ્રા નકામી છે પ્રથમ મહાબંધમુદ્રા કરી ઉડ્ડીયાનબંધ કરી, કુંભક કરી વાયુને રેાકવેા તે મહાવેધમુદ્રા છે જે સાધક પ્રતિદિન મહાવેધ સહિત મહાબંધ તથા મૂળબંધનુ આચરણ કરે છે. તે શ્રેષ્ઠ યેાગી કહેવાય છે

૮—ખેચરી મુદ્રા

સાધકે નરેણી (નખ લેવાની થાય છે તે) વતી અથવા પાતળીલાંબી અણીદાર કાતર વતી, અથવા નસ્તર વતી જીભની નસને છેદન કરવાનેા અર્થાત્ કાપવાનેા આરંભ કરવેા. આ જીભની નસને કાપતી વખતે જીભની નીચેની નસજ ચેાટેલી છે તેજ કાપવાની છે એ નસ કાપતી વખતે કેાઇ પણ ભુરી કે કાળી નસ જરાપણ ન કપાય તેનુ ખાસ ધ્યાન રાખવુ કારણકે એ નસેા સ્વાદ પારખવાના જ્ઞાન તંતુએા છે આ નસ કપાયતેા જીભમા જે સ્વાદ પારખવનેા ચાખવાનેા જે ગુણ છે તે જ્ઞાન તંતુ કપાઇ જવાથી ન્યુન પડી જઇ જતેા રહે છે, અને જીભ જુદી પડી નથ છે, અને જીભને સ્વાદ જણાતેા નથી માટે એ ભુરી નસેા ન કપાય તેનુ ધ્યાન ખાસ રાખવુ, સામે અરીસેા રાખી શાંતિથી કાપવાની જગ્યા ઉપર "નેાવેાકીન" અથવા કેાકીનનુ પાણી લગાવી જીભ નીચે નાના ભાગમા જે નસ ચેાટેલી છે તે ચેાટેન ભાગ જુદો કરવેા પડે નસ સહેજ કાપવી જીભની નસને નેાવેાકોન કે કેાકીનનુ પાણી લગાવી જુદી કર્યા વિના પણ કાપી શકાય છે, અતિ વસમુ લાગતુ નથી આ નસ ડાક્ટર પાસે પણ કપાવી શકાય છે એ કાપ્યા બાદ મુખમા ભરક

રાખવાથી અથવા ઠંડા પાણીના કોગળા કરવાથી લોહી બંધ થઇ જશે સ્હેજ વધુ કપાય તો ગભરાવું નહીં, કોઇવાર સ્હેજ વધુ પણ કપાય છે એથી કદાચ સ્હેજ પ્રકૃતિ અનુસાર ઘણી (જીણો તાવ) પણ આવી જાય છે. એ દીવસે ખાવામા દુધ ભાત, અથવા શીરો અથવા ખાવામા તકલીફ ન પડે એવો ખોરાક ખાવો, પછી બીજે દિવસે એ કાપેલ ભાગને નરમી વતી ધીરે ધીરે જુદો પાડવો અર્થાત્ પહોળો કરવો જેથી એ કાપેલ ભાગ રૂઝાઇને મળી જાય નહીં પહેલો રોજ કરવો એટલે રૂઝાશે ખરો પણ એ ભાગ મળી જઇ એક થશે નહીં એના ઉપર હરડે, કાથો, અને સીધાલુણનુ એકત્ર કરેલ ચુર્ણ ઘસવાનુ પણ જણાવે છે. પણ એ ઘસવાથી બળે છે એ ન ઘસે તો પણ ચાલશે આમ પાચ, છ, દિવસના અંતરે જીભની નીચેથી જોડાયલી નસનુ છેદન કર્યા કરવું. એમ કરતા કરતા જ્યારે જીભ લાબી થઇ કપાળ કુહરમા (મોઢામા જીભના મૂળ ઉપર તાળવામા જે ઉપર છિદ્ર છે તેને કપાળ કુહર કહે છે તેમા) પ્રવેશ કરે, અને તે સુખપૂર્વક પ્રવેશ કરે એવી લાબી થાય પછી છેદન બંધ કરવુ જ્યારે જીભ કપાળના છિદ્રમા એટલે તાળવાના છિદ્રમા પ્રવેશ કરશે ત્યારે ષડરસ (છએ રસ)નો સ્વાદ જીભને આવે છે આ જીભની નીચેની નસ કાપી કપાળ કુહરમા (તાળવાના છિદ્રમા) પ્રવેશ કરાવવાનુ મુખ્ય કારણ આ છે કે, એ જીભ તાળવાના છિદ્રમા જાય એટલે શ્વાસોશ્વાસની ગતિ રોકાય છે, અને ગતિ રોકાય છે એટલે મનની સ્થિરતા થાય છે આ જીભ તાળવે લગાવી અભ્યાસ કરવાનો છે [ખે, એટલે આકાશ તાળવાના પોલાણમા જે આકાશ છે તેમાં ચરી એટલે ચરવાવાળી, વિચરવાવાળી, જવાવાળી, એટલે ખેચરી આકાશમાં વિચારવાવાળી માટે ખેચરી કહેવાય છે] સાધકે તાળવાના છિદ્રમા જીભનો પ્રવેશ કરી આસન લગાવી બેસવુ જો સુષુમ્ણા માર્ગે જવુ હોય તો નાભિમા વૃત્તિ રાખવી, એટલે પ્રાણ અને વૃત્તિ નાભિ આગળ

જશે પછી મૂલાધારે વૃત્તિ રાખવી, એટલે મૂલાધારે વૃત્તિ જશે, અને એજ વખતે કુંડલીની શકિત જાગૃત થશે. જ્યા સુધી કુંડલીની જાગૃત ન થાય ત્યા સુધી આપણુ શરીર કાપ્યા કરશે, જ્યારે કુંડલીની જાગૃત થઇ સુષુમ્ણાનું દ્વાર ખુલ્લુ થઇ પ્રાણ સહિત વૃત્તિ પ્રવેશ કરશે ત્યાર પછી આપણુ શરીર કાપતુ બધ થઇ જશે આ શરીર કાપતા કાપતા જ્યારે ઝોકુ આવી જાય અને શરીર નમી જાય ત્યારે જાણવુ કે કુડલીની જાગી છે એ વખતે મૂલાધાર ચક્ર અને ગણેશ દેખાશે, અને પ્રાણનો સુષુમ્ણામા પ્રવેશ થયો છે તેની ખાત્રી એક બરડાની પાછળ કરોડના ભાગમા જાણે કીડીઓ ચઢતી હોય એવો સ્પર્શ માલૂમ પડે છે ત્યારે જાણવુ કે પ્રાણનો સુષુમ્ણામા પ્રવેશ થયો આ પ્રાણ એક વખત ચઢયા પછી ઉતરતો નથી, આનો અર્થ એ નથી થતો કે માણસ જાગૃત થતો નથી, જાગૃત થાય છે પણ પ્રાણ (પવન) પ્રવેશેલો—અદર ગયેલો તે અદર રહે છે એ જ પ્રાણ પછી બીજો વખત ધીરે ધીરે અભ્યાસ કરતા કરતા આગળ વધી અને વૃત્તિ તથા બધા ચક્રોનુ ભેદન કરી ઠેક બ્રહ્મરંધ્ર સુધી જાય છે અને સમાધિ લાભ થાય છે હવે પૂર્વ માર્ગ (શિરોમાર્ગ) જવુ હોય તો તેણે પ્રથમ જીભને તાળવાના છિદ્રમા રાખવી પછી ભ્રકુટીમા વૃત્તિ સ્થિર કરવી, એટલે સ્થિર થશે પછી વૃત્તિથી એના ઉપર કપાળમા જોવુ એટલે વૃત્તિ ત્યા આવશે, અને એ વખતે તારા, ચદ્ર, આકાશ જ્યોતિ ગુરૂ શુક્રના તારાઓ અને પ્રકાશ વિગેરે વિગેરે જણાશે, પછી વૃત્તિને સહેજ આગળ લઇ જવી એટલે બિદુ દેખાશે આ બિદુ પૂર્ણિમાના ચદ્ર જેવુ શ્વેત અને શીતળ આલ્હાદાયક જણાશે (હોય છે) એમા વૃત્તિ જોડવી પછી એ બિદુ દેખાયા બાદ નાદ શ્રવણ થશે, છતા આપણે નાદમા વૃત્તિ ન રાખવી પણ બિદુમા વૃત્તિ રાખવી નાદ એની મેળે સ્વભાવિક કરે તે સ્વાભાવિક સાભળ્યા કરવો પણ એ નાદમાં વૃત્તિ જોડવી નહીં પછી આગળ

વૃત્તિ લઈ જવા પ્રયાસ કરવો, પ્રાણ એની મેળે જ સીધા માર્ગે ગમન કરે છે પ્રાણ મસ્તકમા આવશે, અને પ્રાણ મસ્તકમા ફરતો હોય એમ જણાશે, પછી પ્રાણ સહિત વૃત્તિ આજ્ઞા ચક્રમા આવશે એ આજ્ઞા ચક્રમા આવતાં પહેલાં અંધારૂં જણાય છે, એ અંધારૂં જણાય ત્યારે મુંઝાવુ નહી, એ અંધારૂં મટી જશે, અને પ્રાણ તથા વૃત્તિ આજ્ઞા ચક્રમા આવશે, ત્યાંથી પછી પશ્ચિમ દ્વારા આગળ (એથી આગળ) આવશે, અહીંયા એથી આગળ બ્રહ્મરંધ્રમાં જવા માટેનું જે છિદ્ર છે, ત્યા પ્રાણનો ધક્કો લાગશે પછી પ્રાણની ગરમીથી, એ છિદ્ર ઉપરનો કફ ઓગળી જશે, અને પ્રાણ સહિત વૃત્તિ સુખ પૂર્વક બ્રહ્મરંધ્રમા જશે, અને સમાધિ લાભ થશે આજ્ઞાચક્રમાં આવતી વખતે બને માર્ગે આવવા વાળાને અંધારૂં જણાય છે, એ અંધારૂં પછી મટી જઇ પ્રાણ એની મેળે ગોળ ફરીને આજ્ઞા ચક્રમા આવે છે, બને માર્ગે આવનારને એથી આગળ આવી (પશ્ચિમ દ્વાર આગળ) બ્રહ્મરંધ્રમાજ જવાનુ હોય છે આ બંને માર્ગે જવા વાળા અભ્યાસીએ રોજ જીભ તાળવાના છિદ્રમા લગાવીને (રાખીને) બેસીને શાંતિથી અભ્યાસ કર્યા કરવો રોજ અભ્યાસ કરતા કરતા આગળ અભ્યાસે આગે જવાશે, ઉતાવળ ન કરવી, ધીરજથી અભ્યાસ કર્યા કરવો, એકદમ થતુ નથી, પણ ધીરે ધીરે થાય છે સુષુમ્ણા માર્ગે જનારને અભ્યાસમા અઢી ત્રણ વરસ લગભગ થાય છે, અને પૂર્વ માર્ગે (શિરો માર્ગે) જનાર ને એથી ઓછો વખત લાગે છે, પણ એના કાળનો કાઇ ચોક્કસ નિયમ ન કહી શકાય. આ જીભ જ્યા સુધી તાળવાના છિદ્રમા હોય છે, ત્યાં સુધી ભૂખ તરસ લાગતી નથી જીભ બહાર કાઢી લઇએ અને શ્વાસની ગતિ શરૂ થાય એટલે ભૂખ તરસ લાગે છે આ જીભ ને અમૃત જેવો સ્વાદ આવે છે, તેમા ખારો, ખાટો, કડવો, તીખો, મીઠો, કટાશો, પછી ઘી જેવો, મધ જેવો, શેરડીના રસ જેવો વિગેરે સ્વાદો જણાય છે ,

પછી અમૃત જેવો સ્વાદ આવે છે, આ સ્વાદ નાળીએરના તરોપાની અંદર જે પાણી હોય છે, અને એ પાણીની અંદર જે ટોપરૂં બંધાતાં પહેલાં ધોળી મલાઇ જેવો હાથથી લઇ શકાય એવો પદાર્થ થાય છે, અને એનો જેવો સ્વાદ હોય છે, તેવો મધુર સ્વાદ અમૃત નો આવે છે, આને જ અમૃત પાન કર્યું કહે છે. આ મુદ્રા ગુરૂ સાન્નિધ્ય કરવી ઉત્તમ છે, આ મુદ્રાનો ચિરકાળ અભ્યાસ કરવા થી મૂર્છા, ક્ષુધા, તૃષા, બાધ કરતી નથી, સર્પાદિનાં વિષ બાધ કરતા નથી, વૃદ્ધાવસ્થા પ્રાપ્ત થતી નથી, આળસનો નાશ થાય છે, દેવ તુલ્ય દેહ થાય છે, જ્યા સુધી જીભ તાળવામાં હોય અને પ્રાણ સ્થિર થયેલ હોય, ત્યારે સર્પાદિકનાં વિષ બાધ કરતા નથી, તથા એ વખતે ભૂખ, તરસ, વિગેરે જણાતું નથી, પણ જ્યારે જીભ બહાર કાઢે, અને શ્વાસનું આવવું જવું શરૂ થાય, ત્યારે ભૂખ, તરસ, વિગેરે જણાય છે, અને શ્વાસ ચાલતો હોય એ વખતે સર્પાદિકનાં વિષ પણ જણાય છે, (બાધ કરે છે.) મતલબ કે જીભ તાળવામાં હોય ત્યાં સુધી ભૂખ, તરસ શ્વાસનું હલન ચલન બંધ હોવાથી જણાતી નથી, પણ શ્વાસનુ હલન ચલન શરૂ થાય કે ક્ષુધા પિપાસા વિગેરે જણાય છે, ધ્યાનસ્થ હોય ત્યારે સર્પાદિકનું ઝેર ન જણાય, પણ ધ્યાનસ્થ વિનાની સ્થિતિમાં સર્પાદિક કરડે તો અવશ્ય ઝેર જણાય છે, દ્રષ્ટિની ખેચરીમાં પણ બધું જણાય છે, આ મુદ્રા સર્વોત્તમ શ્રેષ્ઠ છે, રોચક, ભયાનક, વાક્યો ઘણા છે, પણ આપણને અનુભવ થાય તે સાચો માનવો, અનુભવ વિનાનું સર્વ નકામું છે, અનુભવથીજ સત્ય શું છે, તે જણાય છે. જેની જીભ પાતળી અણીદાર અને લાંબી સ્વભાવિક હોય, તેનેજ આ અભ્યાસ કરવો અનુકૂળ છે. સર્પના જેવી, કૂતરાના જેવી, અને ગાયના જેવી જીભ અણીદાર લાંબી હોય તેજ આ ખેચરી મુદ્રા કરવાને લાયક છે. પણ જાડી અને ટુંકી હાથીના જેવી જીભવાળાને આ અભ્યાસ અનુકૂળ

આવતો નથી આ જીભની નસને કાપ્યા વિના, દોહન ને ચાલન, કરવાથી પણ લાંબી થાય છે માખણ અથવા ઘી લગાવી જીભને ગાયના આંચળની માફક દોરી તે દોહન, જીભને પકડી આડી અવળી ખેંચવી, તે ચાલન આ ક્રિયા દિવસમા ચાર વખત કરવાની છે એક વખત કરવાથી જીભ આળી થઈ જાય છે અને કષ્ટ પડે છે માટે ખુબ ધીરજથી અને કોમળતાથી ક્રિયા કરવી વળી આ રીતથી ઘણીજ વાર લાગે છે ધીરજ અને શાંતિથી અને પૂર્ણ ખંતથી આ ક્રિયા સદ્ગુરુ શક્તિ રાખી કરે, તો થાય લખાણ ઉપર બહુ ધ્યાન ન આપવુ પણ અનુભવી કહે, તે ઉપર વિશ્વાસ રાખી અભ્યાસ કરવો, મુખ્ય વાત એ છે કે હરકોઈ ઉપાયથી બ્રહ્મરંધ્રમા જવુ, અને જીવનમુક્ત થવુ, એજ છે તાળવાના છિદ્ર આગળ જે લબડતી જીહ્વા છે તેને ઉપજીહ્વા, અથવા લંબિકા, અથવા ઘંટિકા કહે છે તાળવાના છિદ્રમા જ્યારે જીભ પ્રવેશ કરે છે ત્યારે આ ઉપજીહ્વા લંબિકા અથવા ઘંટિકા પણ અંદર પ્રવેશ કરે છે આનેજ લંબિકા યોગ અને ઘંટિકા યોગ કહે છે જીભની માફક લબડતી માટે ઉપજીહ્વા (બીજી જીભ) અને લંબી લંબિકા, અને ઘંટડીના લોલક જેવી આકૃતિ છે માટે એને ઘંટિકા કહે છે જીભને તાળવાના છિદ્રમા ઉંચે રાખવી તે જીભની ખેચરી કહેવાય છે અને દ્રષ્ટિ ભ્રમધ્યમા ઉર્ધ્વ રાખવી તે દ્રષ્ટિની ખેચરી કહેવાય છે, આમ ખેચરી બે પ્રકારની છે

૯–વિપરીત કરણી મુદ્રા

મસ્તકને ભૂમિ ઉપર રાખી બે હાથના આધારથી શરીરને ઉંચુ કરી પગને ઉંચા રાખી વૃક્ષાસન કરવુ તે વીપરીત કરણી મુદ્રા કહેવાય છે આ મુદ્રાથી સહસ્ત્રદલ કમળમાંથી ઝરતુ અમૃત ચંદ્ર નાડી દ્વારા પ્રાપ્ત થાય છે, અને આથી જરામૃત્યુનો નાશ થાય છે અને વળી પલિત પણ નષ્ટ થાય છે અર્થાત ધોળા વાળ કાળા થાય છે મહીના સુધી કરવાથી ધોળાવાળ કાળા થાય છે

૧૦–યોનિ મુદ્રા

સિદ્ધાસન કરી બેસી બે અંગુઠાથી બે કાન તથા ઉભય તર્જની વડે બંને નેત્ર તથા બંને મધ્યમા વડે નાસિકા, તથા બને અનામિકા તથા બંને કનિષ્ટિકા વડે મુખ બંધ કરી કાકીમુદ્રાવડે (કાગડાની ચાચની માફક મુખ કરી) પ્રાણવાયુનુ આકર્ષણ કરી અપાનવાયુ સાથે મેળવી હું અને હૌં આ બે મંત્રવડે કુંડલીની શકિતને જાગ્રત કરે અને ષટ્ ચક્રોનું ભેદન કરી બ્રહ્મરંધ્રમા જઇ શિવ શકિત અભેદ પામે અને સ્વાદરૂપે સ્થિર રહે, તે યોનિમુદ્રા કહેવાય છે આ મુદ્રાથી બ્રહ્મહત્યા, ભૃણહત્યા સુરાપાન, ગુરૂતલ્પગમન, આદિ મહાપાપનો નાશ થાય છે આ અતિ ગુપ્ત છે દેવોને પણ દુર્લભ છે આ મુદ્રાથી સહજ સમાધિ થાય છે

૧૧–વજ્રોલી મુદ્રા

આ મુદ્રા જેને નૌલી કર્મ (નોળી) એટલે પેટના બને નળ ડાબા જમણા ફેરવતા આવડે તેનાથીજ થઇ શકે છે કારણ કે આ ક્રિયા અપાન વાયુના આકુંચન દ્વારા થાય છે અને એ અપાન વાયુનુ ખેચાણ નળ ઉચાલવાથી થાય છે, માટે સાધકે પ્રથમ નળ ફેરવતા શીખવુ, ત્યારબાદ આ અભ્યાસની શરૂઆત કરવી સાધકે રબ્બરની પીશાબ કરાવવાની છ સાત નબરની નળી લાવવી આ નળી દવાના ડોકટરો પાસે હોય છે અને એ નળી વેચાતી પણ મળે છે સીસાની શનામ (સળી)ની અને ચાંદીની નળીની કાઇ જરૂર નથી કારણકે એ કઠણ પદાર્થ છે, અને એનાથી ઇંદિયના કોમળ ભાગમા ઘર્ષણ થવાથી પીડા થવાનો ભય છે અને ફળ કાઇજ વધારે નથી. અગાઉ રબ્બરની નળી નહતી, ત્યારે એ સાધનો હતા માટે ફકત રબ્બરની છ સાત નબરની નળી પેશાબ કરાવવાની આવે છે તેજ ક્રિયા માટે અતિ ઉત્તમ ઉપયોગી છે આ રબ્બરની નળી ઘણા નબરની આવે છે કોઇને નાની મોટી જોઇતી હોય તો તે પ્રમાણે

નબરમાં ફેરફાર કરી આપણને અનુકુળ આવે એવી લેવી. પછી સાધકે એકાંતમાં બેસી પોતાની ગુહ્ય ઈંદ્રિયના છિદ્રમા એ નળીને તેલ લગાવી ધીરેધીરે અંદર નાખવી જ્યારે એ નળી ઠેઠ મૂત્ર સ્થાનમા પહોચશે ત્યારે એ નળીનુ છિદ્ર મૂત્રસ્થાનમાં જશે કે તુરત એ નળી દ્વારા, પિશાબ અંદર જેટલો હશે તે બધો છુટશે પછી એ નળી અંદર રહેવા દઈ વાસણમા સ્વચ્છ પાણી લઈ એ પાણીમાં અંદર રાખેલી નળીનો જે બીજો છેડો છિદ્રવાળો હોય છે, તેને પાણીમા બોળી રાખી આપણે ઉભડક બેસી નળ ઉપાવવા એટલે તરત એ નળી દ્વારા પાણી પિશાબના સ્થાનમા ચઢે, પછી નળી તરત કાઢી લેવી નહીં તો એ નળી દ્વારા ચઢેલુ બધુ પાણી બહાર નીકળી જશે માટે તરત નળી કાઢી લેવી પછી એ પાણી આપણને પિશાબની ઈચ્છા થાય ત્યારે કાઢી અથવા થોડીવાર પછી કાઢો અથવા ઈચ્છા થાય તો તરત કાઢો પિશાબ કરવા બેસીએ એમ બેસી પિશાબની માફક પાણી બહાર કાઢવું આ ક્રિયામા એકદમ ઠંડુ પાણી શિયાળાની ઋતુમા ચઢાવવાથી શરદી લાગી જાય છે, અને શરદીનો તાવ પણ આવી જાય છે માટે શિયાળામા અથવા ઠંડીના સમયમા સ્હેજ નવશેકુ ગરમ પાણી વિગેરે ચઢાવવા માટે લેવુ એકદમ ઠંડા અને શીતળ પદાર્થોનો સ્હેજ ગરમ કરી ઉપયેાગ કરવેા ઠંડી હવા ઉડી જાય એટલુંજ નહીં જેવુ ગરમ કરવુ આજ રીતે તેલ ચઢાવાય છે આજ રીતે તેલ ચઢાવી ધૂર્ત લોકો પિશાબે (પિશાબથી) દીવો બાળવાનો ખેલ કરી છેતરે છે આજ રીતે ઘી પારો વીર્ય, રજ, વિગેરે પ્રવાહી પિશાબ માર્ગે ચઢાવી શકાય છે, આ વજ્રોલી મુદ્રા કહેવાય છે પવન ફુંકવાનો ધમો બનાવી અર્થાત્ પવનથી પીશાબ માર્ગ શુદ્ધ કરવા માટે સોની લોકો ભુંગળી રાખે છે તેને ધમો કહે છે (ધમો એટલે અગ્નિને ફુંકવાની ભુંગળી) તેવી ચાંદીની ભુંગળી બનાવવી તેને ધમો કહે છે એવી ચાંદીની નાની નળી

(શુંગળી) બનાવવાને બદલે એક રબ્બરની નળી અંદર ગુપ્ત ઇંદ્રિયના દ્વારમાં ઠેઠ પિશાબના સ્થાન સુધી જાય એમ રાખવી, અને બીજી રબ્બરની નળી લઇ એનું મુખ અંદર નાખેલ નળીના છિદ્રમાં રાખી બીજો છેડો આપણા મુખમાં રાખી ધીરેધીરે ફુંક મારવાથી પિશાબ માર્ગ શુદ્ધ થાય છે. આ રબ્બરની નળી પણ ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે પીશાબ કરવાનીજ લેવી, એની સાથે બીજી રબ્બરની નાની નળી જોડી શકાય છે, આ ધમા વતી ફુંક મારવાની ક્રિયા જાણકાર ગુરૂ વિના ન કરવી. આ વજ્રોલીનો આગળ વધુ અભ્યાસ કરવાથી, રજ વીર્ય અપાન દ્વારા નળ ઉઠાવી ગુપ્ત ઇંદ્રિયથી ખેંચી શકાય છે, આ મુદ્રાથી પુરૂષનું પતન થયેલ વીર્ય અને સ્ત્રીનું રજ એ બેઉનું આકર્ષણ કરી એ રજ વીર્ય બંને એકત્ર થયા બાદ વૃક્ષાસનથી મસ્તકમા ચઢાવવાથી અને મસ્તકમાં એની ગુટિકા (મણી) બંધાવાથી વીર્ય સ્તંભન થાય છે. આને ઉર્ધ્વરેતા કહે છે. આમા કામોત્તેજક પદાર્થોનું સેવન કરવું પડે છે, માટે આ વસ્તુની સગવડતા અને બીજી આજ્ઞાકારી સ્ત્રી, આ બે અનુકૂળતા જોઇએ. આથી વીર્યદોષો અને પિશાબના દોષો શુદ્ધ થાય છે, અર્થાત્ મટી જાય છે. સ્ત્રી પણ વજ્રોલી મુદ્રા કરી શકે છે, એમના પણ બધા રોગ દોષ નાશ પામે છે, અને આરોગ્યતા પ્રાપ્ત થાય છે, દૂધ ચઢાવવાથી દૂધ અંદર ફાટી જાય છે. અને દહીં જેવું થઇ જાય છે, અર્થાત્ કોકડાં વળી જાય છે, માટે ઘી, તેલ, પાણી એ ચઢાવવું ઉત્તમ છે સ્ત્રીએ પણ વજ્રોલી મુદ્રા સિદ્ધ કરવા માટે પ્રથમ નળ ફેરવતા શીખવું જોઇએ. ત્યાર બાદ વજ્રોલી કરી શકાય છે. આ ક્રિયાનું મુખ્ય ફળ બિંદુ જય છે. બિંદુ જય થવાથી ઘણા ઘણા લાભો છે. શારીરિક અને માનસિક લાભો છે, અને હરકોઇ અભ્યાસમાં અને ખાસ યોગાભ્યાસમાં દ્રઢતા પૂર્વક અભ્યાસ કરી શકે છે. બિંદુ જયથી મનજય, અને મનજયથી

પ્રાણજય, અને મન પ્રાણના જયથી સમાધિ લાભ થાય છે. આવા આવા ઘણા લાભોનું વર્ણન છે, ઘણાં ઘણાં રોચક અને ભયાનક વાક્યો પણ છે, પણ સાધકને ગુરુદ્વારા અભ્યાસથી જે સ્વાનુભવ મળે અને જે લાભ અને જે જ્ઞાન થાય, તે સત્ય છે. સરળતા પૂર્વક ઇંદ્રિય દ્વારા તેલ, ઘી, પાણી આદિ ચઢાવી મૂત્રમાર્ગ શુદ્ધ કરવાથી વીર્ય દોષ, સ્વપ્નદોષ, ધાતુક્ષીણતા, પ્રમેહ, ઉનવા, પથરી, આદિ એ ભાગના રોગ થતા નથી, અને નાશ પામે છે. જેમ શુષ્ક બસ્તિમાં ભુંગળી વિના ગુદાથી પાણી ચઢાવી બસ્તિ કરી શકાય છે, તેમ આ વજ્રોલીમાં પણ નળી વિના ગુહ્ય ભાગથી પાણી, દૂધ, ઘી, તેલ, વીર્ય, રજ, પારો વિગેરે ચઢાવી શકાય એવી શક્તિ આવે છે. ત્યારે જ સાધક વજ્રોલી દ્વારા યોનિમાં પતન થયેલ વીર્ય અને રજ એ બેઉ બેગા ખેંચી શકે છે. સહજોલી અને અમરોલી આ બે ભેદ પણ વજ્રોલીનાજ છે. ભસ્મમા પાણી નાખી પ્રવાહી બનાવી એ ભસ્મને ગુહ્યભાગથી પિશાબ માર્ગે ચઢાવી પછી એ બહાર કાઢી એ ભસ્મ શરીરે લગાવી મંત્રનું અનુષ્ઠાન કરી સિદ્ધિ મેળવવી તે સહજોલી કહેવાય છે, અને ગુહ્ય ભાગથી દૂધ, ચઢાવી એ દૂધને બહાર કાઢી જમાવી એનું ઘી બનાવી એ ઘીનો દીવો પ્રગટાવી એ ઘીના દીવા આગળ મંત્રનું અનુષ્ઠાન કરી સિધ્ધિ મેળવવી તે અમરોલી કહેવાય છે, આ કાપાલિક મતની ક્રિયા છે. એ બંનેમા ક્રિયા વજ્રોલીનીજ છે આ સિવાય ઇન્દ્રિયને એટલી બધી ખેંચી ખેંચીને લાંબી કરે છે કે, ઇન્દ્રિયની ચામડીથી માણસને આંટા દઇ ઉંચકે છે, વળી ગાડું ખેંચે છે, ઇન્દ્રિયના ચામડામા (પોલાણમાં) બસે બસે રૂપિયા ભરે વીંછી મૂકે છે, આવા આવા સાધુઓ (સાધકો) છે, પણ આ બધી ક્રિયા નિરર્થક છે, લાભ કાંઇજ નહીં, સમાજને આશ્ચર્ય પમાડવા પૂરતું છે, મોક્ષ લાભ નથી. જેમકે કાન ખેંચી ખેંચીને અને વજન બાંધી બાંધી લાંબા કરે છે એના જેવી આ રીત છે.

૧૨ શક્તિચાલીની મુદ્રા.

આ શક્તિ ચાલીની મુદ્રાથી કુંડલીની જાગૃત થાય છે ૧) કુંડલીની, ૨) ભિનાગી, ૩) કુંડલી ૪) ભુજંગી ૫) શક્તિ, ૬) ઈશ્વરી, ૭) અરૂંધતી, આ સાતે નામ કુંડલીની શક્તિના પર્યાય નામો છે, સુષુમ્ણાના મુખ ઉપર સર્પાકૃતિ કુંડલીની શક્તિ સાડા ત્રણ આંટા દઇ સુતેલી છે, ત્યાં સુધી આ નાડી જાગૃત થઇ સુષુમ્ણા દ્વાર ન મૂકે ત્યાં સુધી મેરૂદંડનો માર્ગ હાથ આવતો નથી અને મોક્ષ પમાતો નથી માટે આ નાડીને જાગૃત કરવા માટે સવાર સાંજ બને પગની એડીવતી ૧૦૮) એકમોઆદવાર ક૦ સ્થાનનું તાડન કરવું આ સ્થાન નાભિ નીચે છે આ તાડન કર્યા પહેલા અનુલોમવિલોમના પ્રાણાયામ કરવા, પછી તાડન કરવું, પાછા ભસ્ત્રા પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો આમ કરવાથી કંઇ અવરોધ કે સંસ્કારોનો પ્રતિબંધ ન હોય તો ચાલીસ દિવસમાં જાગૃત થાય છે. આ મુદ્રાસિદ્ધ થયા સિવાય યોનિ મુદ્રા નકામી છે, માટે પ્રથમ આ મુદ્રા સાધવી આ મુદ્રાના સાધનામાં ગુરૂ વિના સાધકે પ્રયાસ ન કરવો, મરણ કે અનેક વિઘ્નો છે, તથા પ્રાણને અનેક તરેહથી સાચવીને કામ લેવાનું છે આ મુદ્રા મુખ્ય છે આ મુદ્રા સિવાય સુષુમ્ણાના દ્વારમાં પ્રવેશ થતો નથી જ્યારે ભુજંગાકારશાલિની, બિંદુ ત્રણીં, તરતના વિંઆએલ નાગણીના બચ્ચા જેવી, વિદ્યુત સમતે યુત, કુંડલીની શક્તિ જાગૃત થાય છે, ત્યારે સાધક ઊંચુ આવી જાય છે, અને એ વખતે વૃત્તિ સહિત પ્રાણનો સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ થાય છે જ્યારે મનુષ્યનો છેલ્લો જન્મ હોય છે, ત્યારેજ આ શક્તિ સંપૂર્ણ જાગે છે, અને પ્રાણ સહિત વૃત્તિ બ્રહ્મ રંધ્રમાં (સહસ્ત્રદલ કમળમાં) જાય છે આ આનંદમય કોશમાં જઇ સહજ સમાધિ લાભ મેળવી (નિર્વિકલ્પ સમાધિ કરી) પુનર્જન્મથી વિરામે છે સુષુમ્ણા નાડીના પર્યાય નામો નીચે મુજબ

છે: ૧, સુષુમ્ણા, ૨, બ્રહ્મનાડી, ૩, શૂન્યપદવી, ૪, બ્રહ્મરંધ્ર, ૫, મહાપથ, ૬, સ્મશાન, ૭, શાંભવી, ૮, મધ્યમાર્ગ, ૯, અંકનાર્ગ, ૧૦, મેરૂદંડ, ૧૧, ઔરદ્વાર, ૧૨, પશ્ચિમમાર્ગ: આ બધાં બારે નામો સુષુમ્ણાના છે.]

૧૩-તડાગી મુદ્રા

પશ્ચિમતાન આસનથી બેસી પેટને અરડા તરફ ખેંચી અર્થાત્ સંકેલી તળાવ જેવી પેટની આકૃતિ કરી કુંભક કરવો, તે તડાગી મુદ્રા છે.

૧૪-માંડુકી મુદ્રા

મોઢું બંધ કરી તાળવામાં જીભનો પ્રવેશ કરાવી જીભ દ્વારા ધીરે ધીરે સહસ્ર દળમાંથી સ્રવતા અમૃતનું પાન કરવું તે માંડુકી મુદ્રા છે આ મુદ્રાથી ધોળા કેશ મટી જઈ કાળા થાય છે, તથા શરીર રૂપવાન અને દઢ થાય છે.

૧૫,-શાંભવી મુદ્રા,

ભ્રકુટીના મધ્ય ભાગમા દૃષ્ટિ રાખી મન સ્થિર કરી પરમાત્માની અંદર વૃત્તિ જોડી દેવી, તે શાંભવી મુદ્રા છે, આ મુદ્રા અતિ ગુપ્ત છે શાંભવી મુદ્રાને જાણનાર બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, અને શિવ સમાન છે, તથા વેદ, શાસ્ત્ર, પુરાણ, આદિ વિદ્યા-પ્રાપ્ત થાય છે.

૧૬-અશ્વિની મુદ્રા,

સુખાસને બેસી ગુદાને સંકોચ વિકાસ કરવો અને અપાનની ઊર્ધ્વગતિ કરવી તે, અશ્વિની મુદ્રા કહેવાય છે. આ મુદ્રાને કુંડલીનીને સંક્ષોભ પમાડવાથી, સંક્ષોભણી મુદ્રા પણ કહે છે આથી શક્તિ જાગૃત થાય છે.

૧૭–દ્રાવણીમુદ્રા

સ્વસ્તિકાસને બેસી, થોડાક લોમવિલોમના પ્રાણાયામ કરી પછી જીવ્હાને ઉર્ધ્વ કરી કપાળ કુહરમાં સ્થાપી વાયુને ઉપરો, કરી અમૃતદ્રવાવી તેનું પાન કરવું તેને દ્રાવણી મુદ્રા કહે છે.

૧૮–પાશિનીમુદ્રા

બંને પગને ખભા ઉપર રાખી પીઠ ઉપર દૃઢ રીતે સ્થાપવાથી અર્થાત્ બંધ કરવાથી પાશિની મુદ્રા થાય છે. આ મુદ્રા શક્તિને જાગૃત કરવા વાળી છે. તથા તાકત અને પુષ્ટિ આપનારી છે.

૧૯–કાકીમુદ્રા

મુખને કાકચંચુ માફક કરી, ધીરે ધીરે વાયુ પાન કરવાથી કાકીમુદ્રા થાય છે. આ મુદ્રા અતિ ગુપ્ત છે. આ મુદ્રાથી નાના પ્રકારના રોગોની શાંતિ થઇ સાધક કાકની માફક નીરોગી થાય છે.

૨૦–માતંગિનીમુદ્રા

કંઠ સુધી પાણીમાં રહીને પ્રથમ નાકદ્વારા જલ ગ્રહણ કરી મુખદ્વારા કાઢી નાખે, અને ફરીથી મુખદ્વારા જલ ગ્રહણ કરી નાકદ્વારા બહાર કાઢે. આ પ્રમાણે વારંવાર કરવાથી માતંગિની મુદ્રા થાય છે–કહેવાય છે. આ મુદ્રાના સાધનથી માતંગ સમાન બલ પ્રાપ્ત થાય છે. તથા નીરોગી શરીર થાય છે

૨૧–ભુજંગિનીમુદ્રા

મુખને થોડું ઉઘાડું રાખી કંઠથકી વાયુપાન કરવાથી ભુજંગિની મુદ્રા થાય છે.–કહેવાય છે. આ મુદ્રાથી હૃદયના તમામ રોગો દૂર થાય છે. ક્ષય રોગ મટે છે. તથા જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થઇ શરીર બલવાન થાય છે.

હીયે છે પાન કેટમી બગાબર ગ્રીવા થશે એટલે એ અપાન વાયુ ઉચો ચઢી જશે અને અપાન છૂટવાની હાજત મટી જશે એટલે સમજવું કે હવે મૂળ બંધ બરાબર છે.

૭–કુભક વખતે ડોક નીચી નમાવી દેવી, તેનું નામ જાલંધર બંધ છે ડોક એટલી નીચી નમાવવી કે આપણી દાઢી છાતી સુધી જાય, એ જાલંધર બંધ કહેવાય છે આ જાલંધર બંધ કુંભક રહે ત્યા સુધીજ રાખવો કુંભક વખતે જીવ્હા બંધ પણ કરાય છે મુખ બંધ રાખી દાત બંધ કરી જીભ દાત સાથે રહેજ જોરથી દબાવી રાખવી, તે જીવ્હા બંધ છે જીવ્હા બંધ કરતા જાલંધર બંધ કરવો ઉત્તમ છે

૮–રેચક વખતે પેટને આપણા તરફ ઉચુ ચઢાવવુ અર્થાત પેટને સંકોચવુ, તે ઉડ્ડીયાન બંધ છે આ ઉડ્ડીયાન બંધ રેચક કરીએ ત્યા સુધીજ રાખવો

૯–એક ગણો પૂરક કરવો પૂરકથી ચાર ગણો કુભક કરવો અને પૂરકથી બે ગણો રેચક કરવો જેમકે એક ગાયત્રી ભણીએ ત્યા સુધી પૂરક કરવો ચાર ગાયત્રી મંત્ર ભણીએ ત્યા સુધી કુભક કરવો અને બે ગાયત્રી મંત્ર ભણીએ ત્યા સુધી રેચક કરવો

૧૦–પ્રાણાયામ કરતી વખતે પરસેવો વળે તો તે લુછી નાખવો નહી પણ શરીરે તેની માફક મર્દન કરી દેવો જેથી ધાતુક્ષીણ ન થતા શરીર હલકુ થશે અને સ્ફુર્તિ રહેશે

૧૧–ભસ્ત્રા પ્રાણાયામ સિવાયના અન્ય પ્રાણાયામ ૧૬ સોળ કરીએ ત્યા સુધી તેલ, મરચુ, ખટાઇ ખાવામા બાધ નથી તેમજ અન્ય કોઇ પણ નિયમ પાળવાની જરૂર નથી ૧૬ સોળ પ્રાણાયામ રોજ કરવાથી આપણને કાઇ બાધ થતો નથી, અને અન્ય વિકાર

નુકશાન થતો નથી જેમ ઘરમા રોજ સાવરણી વતી કચરો સાફ કરીએ તેમ લાભ આપનાર છે.

૧૨,–પૂરક વખતે નાભિમાં વિષ્ણુનું ધ્યાન કરવું, કુંભક વખતે હૃદયમાં બ્રહ્માનું ધ્યાન કરવું, અને રેચક વખતે ભ્રકુટીમાં શંકરનું ધ્યાન કરવું.

૧૩,–મંત્ર સહિત પ્રાણાયામ કરવા તે સગર્ભા પ્રાણાયામ કહેવાય છે, અને મંત્ર રહિત કરવા તે અગર્ભા પ્રાણાયામ કહેવાય છે. સગર્ભા પ્રાણાયામ કરવા ઉત્તમ છે.

૧૪,–પ્રાણાયામના અભ્યાસ વખતે મિતાહાર રાખવો. ઠાંસીને ખાવું નહીં, નહીં તો હેડકી, શ્વાસ, અને થાક લાગશે અને પ્રાણાયામ બરાબર થશે નહી

૧૫,–જમ્યા પછી ૩॥, સાડાત્રણ કલાક વિત્યાબાદ પ્રાણાયામ કરી શકાય, પણ પાણી સિવાય કાઇ પણ ખાઇપીને તરત પ્રાણાયામ કરવા બેસવું નહીં

૧૬–સવારમા પણ કાઇપણ ખાધાપીધા વિનાજ પ્રાણાયામ કરવા, અને શરીરમા કાઇપણ વ્યાધિ થાય ત્યારે વ્યાધિ મટે ત્યા સુધી અભ્યાસ ન કરવો.

૧૭–પ્રાણાયામ જેટલા કરવા હોય તે બધા એક સાથેજ એક પછી એક કરવા, પણ વચમા વિસામો ખાવો નહી

૧૮–સવારમાં દાતણ પાણી કરી શૌચ જઇ આવી કપડા બદલી ભસ્મ કરી સ્નાન કર્યા વિના પણ પ્રાણાયામ કરી શકાય છે.

૧૯–પ્રાણાયામ કરી રહ્યા બાદ તુરત ધ્યાનમા બેસવું પણ અન્ય પ્રવૃત્તિમા જોડાવુ નહી.

૨૨–વશીમુદ્રા

'સિદ્ધાસનથી બેસી માયા બીજ જે હ્રીં તેનો પ્લુત ઉચ્ચાર' કરી પ્રાણાપાનને એકત્ર કરી કુંડલીની શક્તિને વશ કરવી તે વશી મુદ્રા નામથી પ્રખ્યાત છે.

આ મુદ્રાઓથી શરીરના અનેક રોગ દોષ મટે છે અને શરીર નીરોગી તથા બળવાન થાય છે. અને કુંડલીની શક્તિ જાગ્રત કરવામા સહાય કરે છે કુંડલીની શક્તિ જાગ્રત કરવી અને સુષુમ્ણામા પ્રવેશ કરે, એ હેતુ માટેજ આ મુદ્રાઓ છે

કીરણ-૧૦

બાર પ્રકારના પ્રાણાયામ

૧-પ્રાણાયામ કરતી વખતે મુખ તથા આંખ બંધ રાખવી.

૨-નાસિકાનું અંગુઠા વતી જમણું નસકોરું અને અનામિકા ટિચકા વતી ડાબું નસકોરું દબાવવું (પકડવું) અને બાકીની જે આંગળી તર્જની અને મધ્યમા તેને વાળી દેવી. આ પ્રમાણે ‌જમણા હાથથી પ્રાણાયામ વખતે નાસિકા પકડવી.

૩-આસન ત્રણ કલાક રહે એવું સ્થિર કરવું. આસનમાં અભ્યાસ માટે, સિદ્ધાસન, પદ્માસન, અને સ્વસ્તિકાસન યોગ્ય છે,

૪-શ્વાસને અંદર ખેંચીને ભરવો તે પૂરક, શ્વાસને રોકી રાખવો તે કુંભક, શ્વાસને બહાર કાઢવો તે રેચક

૫-પૂરક વખતે શ્વાસ જોરથી લેવો એ બળ આપનાર છે, અને રેચક વખતે ધીમે ધીમે એટલે નાક આગળ રૂનું પુમડું રાખ્યું હોય તો તે પણ ન ખસે એવી રીતે ધીરે ધીરે શ્વાસ મૂકવો તે બળ આપનાર છે. મતલબ એ છે કે, પૂરક વખતે શ્વાસ જોરથી ખેંચવો અને રેચક વખતે જેમ બને તેમ ધીરે ધીરે છોડવો.

૬-મૂળબંધ કરવો એટલે પ્રાણ ખેંચતી વખતે અર્થાત પૂરક વખતે એકવાર ગુદા સંકોચવી અને આસનથી બરાબર સીધા ટટાર બેસવું, તે મૂળબંધ, પ્રાણાયામનો અભ્યાસ આરંભ કરીએ ત્યારથી તે પૂર્ણ થાય ત્યાં સુધી મૂળ બંધ રાખવો. આસનથી સીધા ટટાર બેસવું, જરાપણ કેડને વાંકી વળવા દેવી નહીં. કેડ વાંકી વળી મૂળ બંધ ઢીલો થશે તો બંધકોશ જણાશે. અને મળ બકરાની લીંડી જેવો થશે, અર્થાત કઠણ ગાંઠા ગાંઠા થઇ જશે, પ્રાણાયામ કરતા અપાન છૂટવાની હાજત જણાય તો જાણવું કે મૂળબંધ

દીવો છે પાર કેડથી મગજ સુધીના થશે એટલે એ અપાન વાયુ ઉંચો ચડી જશે અને અપાન મુકવાની હાજત મટી જશે. એટલે સમજવુ કે હવે મૂળ બંધ બરાબર છે.

૭–કુંભક વખતે ડોક નીચી નમાવી દેવી, તેનુ નામ જાલંધર બંધ છે ડોક એટલી નીચી નમાવવી કે આપણી દાઢી છાતી સુધી જાય, એ જાલંધર બંધ કહેવાય છે આ જાલંધર બંધ કુંભક રહે ત્યા સુધીજ રાખવો કુંભક વખતે જીવ્હા બંધ પણ કરાય છે મુખ બંધ રાખી દાંત બંધ કરી ઉપલા દાંત સાથે રહે ને જોરથી દબાવી રાખવી તે જીવ્હા બંધ છે જીવ્હા બંધ કરતા જાલંધર બંધ કરવો ઉત્તમ છે

૮–રેચક વખતે પેટને આપણા તરફ ઉંચુ ચડાવવુ અર્થાત પેટને સંકોચવુ, તે ઉડીયાન બંધ છે આ ઉડીયાન બંધ રેચક કરીએ ત્યા સુધીજ રાખવો

૯–એક ગણો પૂરક કરવો પૂરકથી ચાર ગણો કુંભક કરવો અને પૂરકથી બે ગણો રેચક કરવો જેમકે એક ગાયત્રી ભણીએ ત્યા સુધી પૂરક કરવો ચાર ગાયત્રી મંત્ર ભણીએ ત્યા સુધી કુંભક કરવો અને બે ગાયત્રી મંત્ર ભણીએ ત્યા સુધી રેચક કરવો

૧૦–પ્રાણાયામ કરતી વખતે પરસેવો વળે તો તે લુછી નાખવો નહી પણ શરીરે તેલની માફક મર્દન કરી દેવો જેથી ધાતુક્ષીણ ન થતા શરીર હલકુ થશે અને સ્ફુર્તિ રહેશે

૧૧–ભસ્ત્રા પ્રાણાયામ સિવાયના અન્ય પ્રાણાયામ ૧૬ સોળ કરીએ ત્યા સુધી તેલ, મરચુ, ખટાઇ ખાવામાં બાધ નથી તેમજ અન્ય કોઇ પણ નિયમ પાળવાની જરૂર નથી ૧૬ સોળ પ્રાણાયામ રોજ કરવાથી આપણને કાંઇ બાધ ચડતો નથી, અને અન્ય વિકાર

નાખમ થતો નથી જેમ ઘરમા રોજ સાવરણી વતી કચરો સાફ કરીએ તેમ લાભ આપનાર છે

૧૨,–પૂરક વખતે નાભિમા વિષ્ણુનુ ધ્યાન કરવું, કુંભક વખતે હૃદયમા બ્રહ્માનું ધ્યાન કરવું, અને રેચક વખતે ભ્રકુટીમાં શંકરનુ ધ્યાન કરવુ.

૧૩,–મંત્ર સહિત પ્રાણાયામ કરવા તે સગર્ભા પ્રાણાયામ કહેવાય છ, અને મંત્ર રહિત કરવા તે અગર્ભા પ્રાણાયામ કહેવાય છે. સગર્ભા પ્રાણાયામ કરવા ઉત્તમ છે

૧૪,–પ્રાણાયામના અભ્યાસ વખતે મિતાહાર રાખવો ઠાંસીને ખાવુ નહીં, નહી તો હેડકી, શ્વાસ, અને થાક જણાશે અને પ્રાણાયામ બરાબર થશે નહી

૧૫,–જમ્યા પછી ૩ા, સાડાત્રણ કલાક વિત્યાબાદ પ્રાણાયામ કરી શકાય, પણ પાણી સિવાય કાંઇ પણ ખાઇપીને તરત પ્રાણાયામ કરવા બેસવુ નહી

૧૬–સવારમા પણ કાંઇપણ ખાધાપીધા વિનાજ પ્રાણાયામ કરવા, અને શરીરમા કાંઇપણ વ્યાધિ થાય ત્યારે વ્યાધિ મટે ત્યા સુધી અભ્યાસ ન કરવો

૧૭–પ્રાણાયામ જેટલા કરવા હોય તે બધા એક સાથેજ એક પછી એક કરવા, પણ વચમા વિસામો ખાવો નહી

૧૮–સવારમાં દાતણ પાણી કરી શૌચ જઇ આવી કપડા બદલી ભસ્મ કરી સ્નાન કર્યા વિના પણ પ્રાણાયામ કરી શકાય છે

૧૯ પ્રાણાયામ કરી રહ્યા બાદ તુરત ધ્યાનમા બેસવુ પણ અન્ય પ્રવૃત્તિમા જોડાવુ નહી

૨૦—અભ્યાસમાં બેસતી વખતે, ગુરૂ, ગણપતિ અને શંકરને અથવા પોતાના ઇષ્ટદેવને પ્રથમ વંદન કરવું પછી અભ્યાસ કરવો. આ વંદન આસન ઉપર બેઠાં બેઠાં માનસિક કરવું

૨૧—પ્રાણાયામના અભ્યાસીએ એકજ વખત બપોરે જમવું. સાંજે ભૂખ લાગે તો દૂધ ઉનું કરી ઠંડુ થવા દઇ સાકરવાળું પીવું. દૂધ ના શેર અથવા બા પોણો શેર લેવું

૨૨—અભ્યાસીએ જમ્યા પછી તુરત લઘુશંકા કરવી, જેથી ગરમી લઘુશંકાદ્વારા નીકળી જશે

૨૩— પૂરતી ઉંઘ નહીં લેવાય, અને દસ્ત સાફ નહીં આવે, તો અભ્યાસકાળે ઉંઘના ઝોકાં આવશે, અને અભ્યાસમાં ખલેલ પડશે માટે પૂરતી ઉંઘ લેવી, અને દસ્ત સાફ રહે તેમ કરવું

૨૪—પૂરક, કુંભક, અને રેચક વખતે જેમને નાભિમા, હૃદયમાં, અને લલાટમા ક્રમથી વિશ્નુનું, બ્રહ્માનું, અને શંકરનું ધ્યાન કરવું ન ફાવે તેણે પ્રાણાયામ કાળે દરેક વખતે સતત નાભિમાંજ વૃત્તિ રાખીને પ્રાણાયામ કર્યા કરવા, કારણ કે કુંડલીની શક્તિને જાગૃત કરવી એજ મુખ્ય ઉદ્દેશ છે, કુંભકની વચમાંજ જો એક બે વાર પૂરક કરે તો કુંભકની વૃદ્ધિ થાય છે

૨૫—પ્રાણાયામ કરવાથી, વાત, પિત, અને કફનું શોધન થઇ એ સમાન થાય છે એ ત્રણ દોષથી થતા રોગ થતા નથી શરીરની જડતા મટી જાય છે. મન નિર્મળ થાય છે, અને પ્રકાશને આવતુ આવરણ દૂર થાય છે. અને મન ધારણાને લાયક થાય છે

૨૬—અનુકાલાભિગામી ગૃહસ્થાશ્રમી પણ પ્રાણાયામ આદિ યોગાભ્યાસ કરી શકે છે એથી એમના અભ્યાસમાં ખલેલ ન પડતા કોઇ જાતનો દોષ ન નડતા, સુખેથી અભ્યાસ કરી શકે છે ગૃહસ્થા-

આમી અભ્યાસીનુ એવી ગેને રહેવાથી બ્રહ્મચર્ય સચવાય છે, અને અભ્યાસ કરી શકે છે

૨–અનુલોમ વિલોમ

અનુકૂળ પડતા આસને બેસી પ્રથમ ડાબા નસકોરાથી એક ગાયત્રી મંત્ર ભણીએ ત્યા સુધી જમણ છિદ્ર દબાવી પૂરક કરવો એ વખતે નાભિમા વિષ્નુનુ ધ્યાન કરવુ, અને મૂળ બંધ રાખવો પછી તરત ડોક નીચી નમાવી જાલંધર બંધ કરી ચાર ગાયત્રી મંત્ર ભણીએ ત્યા સુધી બને છિદ્ર બંધ કરી કુભક કરવો, અને એ વખતે હૃદયમા બ્રહ્માનુ ધ્યાન કરવુ પછી ડોક નીચી સીધી કરી પેટને ઉચે ચડાવી અર્થાત્ ઉડ્ડીયાન બંધ કરી ડાબુ છિદ્ર બંધ રાખી જમણા છિદ્રથી બે ગાયત્રી મંત્ર ભણીએ ત્યા સુધી રેચક કરવો એ વખતે લલાટમા શંકરનુ ધ્યાન કરવુ પછી તરત જમણા છિદ્રથી એક ગાયત્રી મંત્ર ભણીએ ત્યા સુધી મૂળબંધ રાખી શ્વાસનો પૂરક કરવો એ વખતે નાભિમા વિષ્નુનુ ધ્યાન કરવુ પછી તરત ડોક નીચી નમાવી જાલંધર બંધ કરી ગાયત્રી મંત્ર ભણીએ ત્યા સુધી બને છિ બંધ કરી કુભક કરવો એ વખતે હૃદયમા બ્રહ્માનુ ધ્યાન કરવુ પછી ડોક સીધી કરી ઉડ્ડીયાન બંધ કરી જમણુ છિદ્ર બંધ રાખી ડાબા છિદ્રથી બે ગાયત્રી મંત્ર ભણીએ ત્યા સુધી રેચક કરવો આ વખતે લલાટમા શંકરનુ ધ્યાન કરવુ આ એક અનુલોમવિલોમ પ્રાણાયામ થયા આ પ્રાણાયામ રાજ સોળ સોળ વાર કરે તો ઘણ ઉત્તમ ૭ સાળ પ્રાણાયામ કર ત્યા સુધી કોઇ પણ જાતના નિયમો પાળવાની જરૂર નથી આ પ્રાણાયામને લોમવિલોમ પ્રાણાયામ પણ કહે છે આ પ્રાણાયામને નાડીની શુદ્ધિના પ્રાણાયામ પણ કહે છે આ પ્રાણાયામ સવારે બપોરે સાજે અને મધ્યરાત્રીએ એમ ચાર વખત એંસી એંસી કરવાથી ચાર મહિને નાડી શુદ્ધિ થાય છે ચાર વખત ન થઇ શકે તો ત્રણ વખત સવાર, બપોર અને

સાંજે કરવા. સેાળ કરતાં વધુ પ્રાણાયામ કરવા હેાય ત્યારે બધા નિયમેા પાળવા. તેલ, મરચું ખટાશ ન ખાવી. બ્રહ્મચર્ય પાળવું, ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું, અગ્નિનું સેવન ન કરવું, પૂરતી ઉંઘ લેવી, દસ્ત સાફ રહે તેમ કરવું, મિતાહાર રાખવેા. અતિ મહેનત ન કરવી, નિયમિત બેાલવું, ઘી, દુધ, ઘઉં, મગ

ચેાખા આદિ સાત્વિક અને પૌષ્ટિક પેાષક લેવેા. નારંગી શાક ભાજી ખાવાં મિષ્ટાન્ન પણ મિતાહાર લેવાય. આ પ્રાણાયામ કરવાથી નાડી શુદ્ધિ થાય છે. વાત, પિત્ત, કફનેા ઉપદ્રવ મટી જાય છે. જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે. શરીર હલકું થાય છે શરીર નીરેાગી રહે છે આ પ્રાણાયામ ત્રણે ઋતુમાં કરી શકાય છે.

૨-સૂર્યભેદન

અનુકૂળ પડતા આસને બેસી નાસિકાના જમણા છિદ્રથી એક ગણેા શ્વાસ લઈ પૂરક કરવેા, ચારગણેા કુંભક કરવેા અને નાસિકાના ડાબા છિદ્રથી બેગણેા રેચક કરવેા. આ એક પ્રાણાયામ થયેા આ પ્રાણાયામને સૂર્યભેદન પ્રાણાયામ કહે છે. આ પ્રાણાયામ કરવાથી શરીરમા ગરમી આવે છે, કફ અને શ્લેષ્મ વિકાર મટે છે, અને શ્વાસના રેાગ દૂર થાય છે આ પ્રાણાયામ શિયાળામાં કરવાના છે આ પ્રાણાયામ પ્રથમ વીસ, અને પછી વધીને ચાલીસથી એંસી સુધી સાંજ સવાર કરવાથી ફળદાયી છે

૩-ચંદ્રભેદન.

અનુકૂળ પડતા આસને બેસી, ડાબા છિદ્રથી એક ગણેા શ્વાસ પૂરક કરવેા, ચારગણેા કુંભક કરવેા, અને બે ગણેા રેચક જમણા છિદ્રથી કરવેા. આ એક પ્રાણાયામ થયેા. આ પ્રાણાયામને ચંદ્રભેદન પ્રાણાયામ કહે છે. આ પ્રાણાયામ કરવાથી ઉગ્ર સ્વભાવ મટી જાય છે, અને સૌમ્ય પ્રકૃતિ થાય છે. કફ, પીત્ત મટાડી મનને શાંતિ

આપનાર છે, આ પ્રાણાયામ દરેક ઋતુમા કરી શકાય છે. આ પ્રાણાયામ પ્રથમ વીસ, અને પછી વધીને ચાલીસથી એંસી સુધી સાંજ સવાર કરવાથી ફળદાયી છે

૪–ઉજ્જાયી

આ ઉજ્જાયી પ્રાણાયામ બેસીને પણ કરાય છે, અને હરતા ફરતાં પણ કરાય છે બેસીને કરવા હોય ત્યારે અનુકૂળ પડતા આસને બેસી મૂળ બધ રાખી નાસિકાના બને છિદ્રથી જોરથી પવન ખેચી પૂરક કરવો, અને જાલધર બધ કરી જ્યા સુધી સુખપૂર્વક કુભક રહે ત્યા સુધી કુભક કરવો પછી ઉડ્ડીયાન બધ કરી રેચક ધીરે ધીરે ડાબા છિદ્રથી કરવો આ એક પ્રાણાયામ થયો હરતા ફરતા અથવા આરામ ખુરશીમા બેસીને અથવા ગાદીતકીએ આરામથી બેસીને કરવા હોય ત્યારે ફકત નાસિકાના બને છિદ્રથી જોરથી શ્વાસ ખેચીને પૂરક કરવો જ્યા સુધી સુખપૂર્વક કુભક રહે ત્યા સુધી કુભક રાખવો, પછી બને નાસિકાના છિદ્રથી ધીરે ધીરે રેચક કરવો આ એક પ્રાણાયામ થયો, આ વખતે મૂળબધ જાલધર બધ તથા ઉડ્ડીયાન બધ કરવાની જરૂર નથી આ પ્રાણાયામ શિયાળામા કરવાના છે આ પ્રાણાયામથી ક્ષય રોગ મટે છે અને શરીરમા ગરમાવો આવે છે અને હૃદય, તથા ફેફસા શુદ્ધ કરે છે, અને કફદોષ તથા પિત્તદોષ મટાડે છે, અને જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત કરે છે, આ પ્રાણાયામ સર્પની શ્વાસ લેવાની અને મૂકવાની ગતિ ઉપરથી શોધવામા આવેલ છે, પ્રથમ વીસ અને પછી વધીને ચાલીસથી એંસી સુધી સાજ સવાર કરવાથી ફળદાયી છે

૫–શીતળી

અનુકુળ પડતા આસને બેસી જીભને કાકચંચુની માફક વાળીને બહાર કાઢી નાસિકાના બને છિદ્ર બધ કરી મુખથી પવન જોરથી ખેચી મૂળ બધ કરી એક ગણો પૂરક કરવો, પછી નાસિકાના બને

છિદ્ર બંધ રાખી જાલંધર બંધ કરી, ચાર ગણો કુંભક કરવો પછી ઉડ્ડીયાન બંધ કરી ડાબા છિદ્રથી ધીરે ધીરે બે ગણો રેચક કરવો. આ એક શીતળી પ્રાણાયામ થયો. આ પ્રાણાયામ ઉષ્ણકાળમા કરવાના કે આ પ્રાણાયામથી પિત્ત વિકાર શાંત થાય છે ભૂખ તરસને શાંત રાખે છે શરીરમા ઠંડક કરે છે. વિષ વિમરો થતા નથી, જીભને બહાર કાઢી પવન ખેંચવાની ક્રિયાને કાગી મુદ્રા પણ કહે છે જીભને તાળવે લગાવી સીસોટી વગાડે એવા હોઠ રાખી મુખથી પવન જીભને અડે એમ ખેંચી ઉપરની રીત પ્રમાણે પ્રાણાયામ કરવાથી પણ શીતળી પ્રાણાયામ થાય છે બને રીતનુ ફળ એકજ છે આ પ્રાણાયામ પ્રથમ વીસ, અને પછી વધીને ચાલીસથી એંસી સુધી સાંજ સવાર કરવાથી ફળદાયી છે

૬-સીત્કારી

અનુકૂળ પડતા આસને બેસી જીભને દાંત સાથે લગાવી નાક બંધ કરી મુખદ્વારે જોરથી સીત્કાર પૂર્વક (સીસકાર પૂર્વક) પવન ખેંચી બંધ રાખી એક ગણો પૂરક કરવો, પછી જાલંધર બંધ કરી નાસિકાના બંને છિદ્ર બંધ રાખી ચારગણો કુંભક કરવો, પછી ઉડ્ડીયાન બંધ કરી નાસિકાના ડાબા છિદ્રથી બે ગણો રેચક કરવો આ એક સીત્કારી પ્રાણાયામ થયો. આ પ્રાણાયામ ઉષ્ણકાળમા કરવાના છે આ પ્રાણાયામ શરીરમા ઠંડક આપે છે, પિત્ત વિકાર શાંત કરે છે, આલસ્ય મટે છે, શરીર નીરોગી રહે છે, શરીરની લાવણ્યતા વધે છે. ભૂખ, તરસ શાંત રાખે છે આ પ્રાણાયામ પ્રથમ વીસ, અને પછી વધીને ચાલીસથી એંસી સુધી સાંજ સવાર કરવાથી ફળદાયી છે

૭-ભસ્ત્રિકા

પદ્માસનથી બેસી અથવા અનુકૂળ પડતા આસને બેસી પણ બનતા સુધી પદ્માસનથીજ બેસવુ સારૂં છે, કારણ કે પ્રાણાયામમાં

આસન દૃઢ રાખવુ પડે છે પછી મૂળ બંધ રાખી, પ્રથમ નાસિકાના ડાબા છિદ્રથી લુહારની ધમણ માફક જોરથી વાયુને ૧૦૦) સો વખત લેવો અને મૂકવો, પછી છેલ્લી વખતે પવન ખૂબ બહાર રેચક કરી તરત એકદમ પવનનો જોરથી પૂરક કરવો પછી જાલંધર બંધ કરી નાસિકાના બને છિદ્ર બંધ કરી જ્યા સુધી પવન સુખપૂર્વક રોકી શકાય ત્યા સુધી રોકી રાખવો પછી રેચક કરવાની ઇચ્છા થાય ત્યારે જમણુ નસકોરૂ ખોલી ઉડ્ડીયાન બંધ કરી મુખ સીધુ કરી ધીરે ધીરે રેચક કરવો, પછી જમણા છિદ્રમાંથી ૧૦૦) સો વખત ઉપર પ્રમાણે ઘર્ષણ કરવુ. પછી છેલ્લા ઘર્ષણ વખતે પવન ખૂબ બહાર કાઢી તરત પૂરક જોરથી કરવો, પછી જાલંધર બંધ કરી બંને છિદ્ર બંધ કરી, સુખપૂર્વક રોકી શકાય ત્યા સુધી રોકી રાખવો, પછી મુખ સીધું કરી ઉડ્ડીયાન બંધ કરી વાયુનો રેચક બને છિદ્રથી ધીરે ધીરે કરવો પછી બને છિદ્રથી ૧૦૦) સો વખત ઘર્ષણ કરી, છેલ્લી વખતે પવન બહાર ખૂબ રેચક કરી તુરત પવનનો જોરથી અંદર પૂરક કરવો પછી જાલંધર બંધ કરી સુખપૂર્વક રોકી શકાય ત્યા સુધી રોકી રાખવો પછી મુખ સીધુ કરી ઉડ્ડીયાન બંધ કરી ડાબા છિદ્રથી શનૈ શનૈ રેચક કરવો આ એક ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ થયો આ પ્રાણાયામ કરવાથી કુંભક વધારે ટકે છે, અને રેચક થોડો થાય છે આ પ્રાણાયામથી કુંડલીની શકિત જાગૃત થાય છે સર્વ પ્રાણાયામમા આજ પ્રાણાયામ મુખ્ય છે આજ પ્રાણાયામ કરવા યોગ વેત્તાઓની ખાસ ભલામણ છે આથી ત્રિદોષ જે વાત, પીત્ત, અને કફ તેનો નાશ થાય છે અને જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે સુષુમ્ણાના મુખ ઉપર અર્થાત્ અગ્ર ભાગમા જે કફાદિ દોષો છે, તેને મટાડે છે (સુકવી નાખે છે) અને સુષુમ્ણાના મુખ ઉપર સાડાત્રણ આંટા દઈ સર્પાકાર સુતેલી લાલ સિંદુર વર્ણિ નાગણીના તરતના જન્મેલા બચ્ચા જેવી કુંડલીની શકિત સીધી થાય છે (જાગૃત થાય છે)

અને સુષુમ્ણામાં પ્રાણ સહિત ગતિનો સુખપૂર્વક પ્રવેશ કરાવી, બ્રહ્મ ગ્રંથી, વિષ્ણુગ્રથી, અને રુદ્ર ગ્રથીનુ ભેદન કરે છે આ ત્રણે ઋતુમા કરાય છે, સવાર, સાંજ, પદર પદર અભ્યાસ કરવાથી ફળદાયી છે

૮—ભ્રામરી.

અનુકૂળ પડતા આસને બેસી મૂળ બધ રાખીને બને છિદ્રથી ભ્રમરીના જેવો ધ્વનિ થાય તેમ પવનને કરથી સુખપૂર્વક લઇ પૂરક કરવો પછી જાલધર બધ કરી બને છિદ્ર બધ કરી કુભક સુખ પૂર્વક થાય ત્યા સુધી કરવો, પછી બને છિદ્રથી ભ્રમરના જેવો ધ્વનિ કરી ધીરે ધીરે ઉડ્ડીયાન બધ કરી મુખ સીધુ કરી રેચક કરવો આ એક ભ્રામરી પ્રાણાયામ થયો આ ભ્રામરી કુભક આનંદને આપવાનો છે ચચળતા દૂર કરનાર છે ત્રણે ઋતુમા થાય છે ગળાને અને કંઠની નળીને સ્વચ્છ કરનાર છે આ પ્રાણાયામ પ્રથમ વીસ અને પછી વધીને ચાલીસથી એંસી સુધી, સવાર, સાંજ કરવાથી ફળદાયી છે

બીજી રીત—ભ્રમરી તથા ભ્રમરના જેવો ધ્વનિ કર્યા વિના બને છિદ્ર ખુલ્લા રાખી કંઠ દ્વારા ગળામા ધીમો ધીમો સરસર અવાજ થાય એમ પવન આસ્તે આસ્તે લબાણથી લેવો અને મૂકવો વચમાં તૂટક તૂટક શ્વાસ લેવો-મૂકવો નહી પણ એકધારો વચમા ભગાણ ન પડે એમ લે મૂક કરવો આમ, પાચ દશ પદર, પચ્ચીસ, પચાસ કે સો વખત કરવુ અર્થાત્ આપણને ઠીક લાગે એટના વખત કરવુ પછી ભ્રમરીવત્ ધ્વનિ કરી છેલ્લી વખતે પૂરક કરવો સુખપૂર્વક રોકાય ત્યાંસુધી જાલધર બધ કરી કુભક કરવો પછી ઉડ્ડીયાન બધ કરી મુખ સીધુ કરી, બને છિદ્રથી ભ્રમરવત્ ધ્વનિ શનૈ શનૈ રેચક કરવો આ બીજી રીતે એક ભ્રામરી પ્રાણાયામ થયો બનેના ફળ એકજ છે

૯--મૂર્છા

પદ્માસને બેસી મૂળ બંધ રાખી ષન્મુખી મુદ્રા કરી બંને છિદ્ર થી પવનને જોરથી એક ગણો લઇ પૂરક કરવો. પછી જાલંધર બંધ કરી ચાર ગણો કુંભક કરવો, પછી મુખ સીધું કરી ઉડ્ડીયાન બંધ કરી, ડાબા છિદ્રથી બે ગણો રેચક શનૈઃ શનૈઃ કરવો આ એક મૂર્છા પ્રાણાયામ થયો, આ મૂર્છા પ્રાણાયામમા કુંભક દઢ પૂર્વક કરી રાખવાથી, અને જોરથી શરીરને આસન સહિત ઉંચુ કુદવવાથી કૂદે છે, (ઉછળે છે) અર્થાત્ દેડકાની માફક દાદુરીભાવને પામે છે. આ કુંભકથી ભ્રકુટીમાં પંચતત્વનાં દર્શન થાય છે, અને મન મૂર્છા પામે છે ચિત્તનું ચંચળપણું દૂર થાય છે. આ બધો ઋતુમા કરી શકાય છે આ પ્રાણાયામ પ્રથમ વીસ અને પછી વધીને ચાલીસથી એંસી સુધી સવાર સાંજ કરવાથી ફળદાયી છે

ષણ્મુખી મુદ્રા—બંને અંગુઠાથી બંને કાનના છિદ્ર, બંને તર્જનીથી બંને ચક્ષુ, બંને મધ્યમાથી બંને નાસાપુર, અને બંને અનામિકા અને બંને કનિષ્ઠિકાવતી મુખ બંધ કરવુ તે ષણ્મુખી મુદ્રા છે.

૧૦–પ્લાવિની

આ પ્રાણાયામ જ્યા જળાશય હોય ત્યાં કરાય છે. પાણી ઉપર પદ્માસનવાળી અથવા પલાઠી વાળી ચિત્તા સઇ જવું અને બંને હાથના પંજા માથા નીચે રાખવા અને માથું, પેટ અને પલાઠીનો ભાગ ઉંચો રાખવો, પછી બંને નાસિકાથી પવન લઇ પૂરક કરવો અને જ્યા સુધી કુંભક સુખપૂર્વક રહે ત્યા સુધી રાખવો પછી ધીરે ધીરે બંને નાસિકાથી રેચક કરવો આ એક પ્લાવિની પ્રાણાયામ થયો. જ્યાં સુધી જળ ઉપર રહેવું હોય ત્યા સુધી આ પ્રાણાયામ કર્યા કરવા. આ પ્રાણાયામ કરવાથી અને શરીર બરાબર લંબ્બા પ્રમાણે

અને સુષુમ્ણામાં પ્રાણ સહિત ગતિનો સુખપૂર્વક પ્રવેશ કરાવી, બ્રહ્મ ગ્રંથી, વિષ્ણુગ્રંથી, અને રુદ્ર ગ્રંથીનું ભેદન કરે છે આ ત્રણે ઋતુમાં કરાય છે, સવાર, સાંજ, પંદર પંદર અભ્યાસ કરવાથી ફળદાયી છે

૮—ભ્રામરી.

અનુકૂળ પડતા આસને બેસી મૂળ બંધ રાખીને બને છિદ્રથી ભ્રમરીના જેવો ધ્વનિ થાય તેમ પવનને કંઠથી સુખપૂર્વક લઇ પૂરક કરવો પછી જાલંધર બંધ કરી બને છિદ્ર બંધ કરી કુંભક સુખપૂર્વક થાય ત્યાં સુધી કરવો, પછી બને છિદ્રથી ભ્રમરના જેવો ધ્વનિ કરી ધીરે ધીરે ઉડ્ડીયાન બંધ કરી મુખ સીધું કરી રેચક કરવો આ એક ભ્રામરી પ્રાણાયામ થયો આ ભ્રામરી કુંભક આનંદને આપનારો છે, ચંચળતા દૂર કરનાર છે તથા ઋતુમાં થાય છે ગળાને અને કંઠની નળીને સ્વચ્છ કરનાર છે આ પ્રાણાયામ પ્રથમ વીસ, અને પછી વધીને ચાળીસથી એંસી સુધી, સવાર, સાંજ કરવાથી ફળદાયી છે

બીજી રીત—ભ્રમરી તથા ભ્રમરના જેવો ધ્વનિ કર્યા વિના બને છિદ્ર ખુલ્લા રાખી કંઠ દ્વારા ગળામાં ધીમો ધીમો સરસર અવાજ થાય એમ પવન આસ્તે આસ્તે લંબાણથી લેવો અને મૂકવો વચમાં તૂટક તૂટક શ્વાસ લેવો–મૂકવો નહી પણ એકધારો વચમાં ભંગાણ ન પડે એમ લે મૂક કરવો આમ, પાંચ દશ, પંદર, પચ્ચીસ, પચાસ કે સો વખત કરવું અર્થાત્ આપણને ઠીક લાગે એટલા વખત કરવું પછી ભ્રમરીવત્ ધ્વનિ કરી છેલ્લી વખતે પૂરક કરવો સુખપૂર્વક રોકાય ત્યાંસુધી જાલંધર બંધ કરી કુંભક કરવો પછી ઉડ્ડીયાન બંધ કરી મુખ સીધું કરી બને છિદ્રથી ભ્રમરવત્ ધ્વનિ શનૈઃ શનૈઃ રેચક કરવો. આ બીજી રીતે એક ભ્રામરી પ્રાણાયામ થયો બનેના ફળ એકજ છે

૯—મૂર્છા

પદ્માસને બેસી મૂળ બંધ રાખી ષણ્મુખી મુદ્રા કરી બંને છિદ્ર થી પવનને જોરથી એક ગણો લઇ પૂરક કરવો. પછી જાલંધર બંધ કરી ચાર ગણો કુંભક કરવો, પછી મુખ સીધું કરી ઉડ્ડીયાન બંધ કરી, ડાબા છિદ્રથી બે ગણો રેચક શનૈઃ શનૈઃ કરવો આ એક મૂર્છા પ્રાણાયામ થયો, આ મૂર્છા પ્રાણાયામમા કુંભક હઠ પૂર્વક કરી રાખવાથી, અને જોરથી શરીરને આસન સહિત ઉંચું કુદવવાથી ઠેકે છે, (ઉછળે છે) અર્થાત્ દેડકાની માફક દાદુરીભાવને પામે છે. આ કુંભકથી ભ્રકુટીમાં પંચતત્વનાં દર્શન થાય છે, અને મન મૂર્છા પામે છે ચિત્તનું ચંચળપણું દૂર થાય છે. આ ત્રણે ઋતુમાં કરી શકાય છે આ પ્રાણાયામ પ્રથમ વીસ અને પછી વધીને ચાલીસથી એંસી સુધી સવાર સાંજ કરવાથી ફળદાયી છે.

ષણ્મુખી મુદ્રા—બંને અંગુઠાથી બંને કાનના છિદ્ર, બંને તર્જનીથી બંને ચક્ષુ, બંને મધ્યમાથી બંને નાસાપુર, અને બંને અનામિકા અને બંને કનિષ્ઠિકાવની મુખ બંધ કરવું તે ષણ્મુખી મુદ્રા છે.

૧૦—પ્લાવિની

આ પ્રાણાયામ જ્યા જળાશય હોય ત્યાં કરાય છે. પાણી ઉપર પદ્માસનવાળી અથવા પલાઠી વાળી ચિત્તા સુઇ જવું અને બંને હાથના પંજા માથા નીચે રાખવા અને માથું, પેટ અને પલાઠીનો ભાગ ઉંચો રાખવો, પછી બંને નાસિકાથી પવન લઇ પૂરક કરવો અને જ્યા સુધી કુંભક સુખપૂર્વક રહે ત્યા સુધી રાખવો. પછી ધીરે ધીરે બંને નાસિકાથી રેચક કરવો આ એક પ્લાવિની પ્રાણાયામ થયો. જ્યાં સુધી જળ ઉપર રહેવું હોય ત્યા સુધી આ પ્રાણાયામ કર્યા કરવા. આ પ્રાણાયામ કરવાથી અને શરીર બરાબર લંબ્યા પ્રમાણે

રાખવાથી કેમળપત્રની માફક અગાધ જળમા ઉપર રહી શકાય છે આ પ્રાણાયામથી શરીરમાં શીતળતા થાય છે અને શરીરના દાહને શમન કરે છે શરીરની ખોટી ગરમી પણ મટી જાય છે ઉનાળો ગરે છે તળાવ, નદી, નાર, ધરા આદિ જળાશયમાં આ પ્રાણાયામ કરાય છે ગુરૂદ્વારા જળ ઉપર રહેવાનુ શીખી લઇ પછી આ પ્રાણાયામ કરવા

રચક પૂરક, અને કુભકના ભેથી પ્રાણાયામ ત્રણ પ્રકારના છે અને સહિત (રચક, પૂરક કુભક સહિત) અને કેવળ (શ્વાસપ્રશ્વાસની ગતિજ બધ અને કેવળ પ્રાણનુ સ્થિર થવુ તે કેવળ) ના ભેથી પ્રાણાયામ સહિત અને કેવળ એમ બે પ્રકારના છ

૧૨–બાહ્ય

અનકૂળ પડતા આસને બેસી મૂળ બધ કરી એક ગણો વાયુ રેચક કરવો અને એ વાયુને બહાર ૪ ચાર ગણો રોકવો (બહાર કુભક કરવો) પછી બે ગણો અદર વાયુનો પૂરક કરવો આ એક બાહ્ય પ્રાણાયામ થયો આ પ્રાણાયામ વારવાર કરવાથી કેવળ કુભક સિદ્ધ થાય છે

૧૩–આભ્યતર

અનુકૂળ પડતા આસને બેસી મૂળ બધ કરી એક ગણો પૂરક કરવો ચારગણો કુભક અને બે ગણો રેચક કરવો આ આભ્યતર પ્રાણાયામ થયો આ પ્રાણાયામ વારવાર કરવાથી કેવળ કુભક સિદ્ધ થાય છે

બહાર રેચક કરી બહાર કુભક કરવો તે બાહ્ય કુભક કહેવાય છે અર્થાત્ બાહ્ય પ્રાણાયામ કહેવાય છે પ્રાણને અદર રાકવો તે આભ્યતર કુભક કહેવાય છે અર્થાત્ આભ્યતર પ્રાણાયામ કહેવાય છે પ્રાણને પ્રયત્ન વિના અને રેચક પૂરક કર્યા

વિના સ્વભાવિક ગતિ રોકી પ્રાણ સ્થિર કરવો તે કેવળ કુંભક છે આ બધા બારે પ્રાણાયામનુ ફળ કેવળ કુંભક સિદ્ધ કરવો તે છે આ સિદ્ધ થાય તેના પ્રાણ નાસિકાદ્વાર આવજા કરતા નથી, એમને પછી શ્વાસ લેવાની કે મૂકવાની જરૂર રહેતી નથી. રૂચ્‍ છ માત્રથી પ્રાણ રોકી શકે છે રૂચ્‍ પ્રમાણે કુભક કરી શકે છે આ યોગીઓમા ઉત્તમ યોગી છે આવા યોગી યોગીરાજ અને યોગાચાર્ય, અને પૂર્ણ યોગવેત્તા છે. અને મહાન સિદ્ધ સમાન છે, આવા યોગી દુર્લભ છે,

બારમાત્રા સુધી કુંભક કરી શકાય તે પ્રાણાયામ કનિષ્ટ છે એ પ્રાણાયામમા શરીરે પરસેવો વળે છે એ પરસેવો પ્રાણાયામ કરી રહ્યા પછી શરીરે મર્દન કરી દેવો જેથી શરીર દૃઢ અને હલકું થાય છે. ચોવીસ માત્રા સુધી કુંભક કરી શકાય તો તે પ્રાણાયામ મધ્યમ છે એ પ્રાણાયામમા શરીરમા કંપ થાય છે. છત્રીસ માત્રા સુધી કુંભક કરી શકાય તો તે પ્રાણાયામ ઉત્તમ છે આ પ્રાણાયામથી શરીરનું ઉત્થાન થાય છે, એટલે શરીર કઇ આસનથી અદ્ધર રહેતુ નથી પણ પ્રાણ સુષુમ્ણામા પ્રવેશ કરવા જાય ત્યારે શરીરને વાયુ વાળો રે છે, એ વખતે ઝેંકુ આવે છે, અને પદ્માસન આદિ આસન સહિત શરીર લથડી પડે છે આવુ થાય છે, ત્યારેજ કુંડલી જાગે છે, અને સુષુમ્ણામા પ્રાણ જાય છે. કુંડલી જાગ્યા પછી આવુ કાઇ થતુ નથી આ સ્થિતિનેજ આસન ઉત્થાન થયુ કહે છે

સાધારણ વેગથી ઘુંટણની આસપાસ હાથને પ્રદક્ષિણા કરાવીને એક ચપટી વગાડીએ તેટલા કાળને એક માત્રાનો કાળ કહે છે.

નાડી શુદ્ધિ થાય છે ત્યારે શરીરની લઘુતા જઠરાનલનીદિપ્તિ, નાદની પ્રગટતા, ધારણાને લાયક મન, શરીરની કાંતિ, નેત્ર નિર્મળ, આરોગ્યતા, કુંડલીની જાગૃત, મુખની પ્રસન્નતા, બિંદુજપ, નાડીઓની શુદ્ધિ, કંઠની મધુરતા અને પ્રકાશને આડે આવતું આવરણ દૂર થાય છે. આટલા ચિન્હો થાય છે

કોરણુ—૧૧.

ભસ્ત્રા પ્રાણાયામ તથા કુંડલી જાગૃત વિધિ.

કુંડલીની શક્તિ જાગૃત કરી સુષુમ્ણા માર્ગમાં પ્રવેશ કરવા માટે ભસ્ત્રા પ્રાણાયામ સર્વોપરી છે, શાસ્ત્રમાં ભસ્ત્રા પ્રાણાયામનો વિધિ જુદી જુદી રીતે છે. પણ સુખપૂર્વક થાય એવી રીત નીચે મુજબ છે. અનુકૂળ પડતા આસનને બરાબર રીતે ટટ્ટાર બેસી અભ્યાસ કરવો આ ભસ્ત્રા પ્રાણાયામ વખતે પદ્માસનજ રાખવું એ ઠીક છે, કારણ કે કુંડલીની શક્તિ જાગૃત થાય છે, ત્યારે શરીર વાંકુ વળે છે, અને ઝોકું આવે છે. એ વખતે પદ્માસન હોય તો આસન છૂટી ન જાય, અને શરીર કાબુમા રહે, અને પ્રાણને સરળતા રહે, માટે બનતાં સુધી પદ્માસનથીજ બેસવું એ યોગ્ય છે. કુંડલીની શક્તિ જાગૃત થયા પછી સિદ્ધાસન ઉત્તમ છે, કારણકે એડીથી શિવનીના સ્થાનમાં સુષુમ્ણા નાડી દબાય છે, અને એથી પ્રાણ પાતળો થઇ સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરે છે, અને ષટ્ચક્ર ભેદન થઇ સમાધિ થાય છે. સિદ્ધાસન ન ફાવે તો પછી પદ્માસન, સ્વસ્તિકાસન પણ ઉત્તમ છે. પ્રથમ બનતા સુધી પદ્માસનથી બેસી પછી નાસિકાનું જમણું છિદ્ર જમણા હાથના અંગુઠાથી દબાવી નાસિકાના ડાબા છિદ્રથી જોરથી ૧૦૦) સો વખત શ્વાસ લેવો અને મૂકવો આમ સો વખત લુહારની ધમણ માફક લે-મૂક કરી ઘર્ષણ કરવું. ત્યારબાદ શ્વાસને જોરથી અંદર પૂરક કરી જ્યાં સુધી સુખપૂર્વક અંદર કુંભક કરી શકાય ત્યાં સુધી કુંભક બંને છિદ્રો બંધ કરીને કરવો. જ્યારે શ્વાસ બહાર કાઢવાની ઇચ્છા થાય ત્યારે નાસિકાનું ડાબું છિદ્ર બંધ કરી નાસિકાના જમણા છિદ્રથી ધીરે ધીરે બહાર રેચક કરવો, પછી તુરત નાસિકાના ડાબા છિદ્રને અનામિકા અને કનિષ્ઠિકાથી બંધ કરી જમણા છિદ્રથી ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે ૧૦૦) સો વખત ઘર્ષણ કરવું. પછી શ્વાસને જોરથી અંદર પૂરક

કરી કુંભક કરવો. કુંભક વખતે નાસિકાનાં બંને છિદ્રો બંધ કરી દેવાં, અને સુખપૂર્વક જ્યાં સુધી કુંભક કરી શકાય ત્યાં સુધી કુંભક કરવો, પણ બળજબરીથી કુંભક કોઈ પણ વખતે ન કરવો. પછી જ્યારે શ્વાસ છોડવાની ઇચ્છા થાય ત્યારે ધીરે ધીરે શ્વાસને નાસિકાનાં બંને છિદ્રથી રેચક કરવો. પછી નાસિકાનાં બંને છિદ્રથી ૧૦૦) સો વખત ધર્ષણ કરવું, અને જોરથી શ્વાસ ખેંચી પૂરક કરી નાસિકાનાં બંને છિદ્રો બંધ કરી સુખપૂર્વક કુંભક કરી શકાય ત્યાં સુધી કરવો. પછી છોડવાની ઇચ્છા થાય ત્યારે જમણું છિદ્ર બંધ કરી શ્વાસને ધીરે ધીરે ડાબા છિદ્રથી રેચક કરવો. આ એક ભસ્ત્રા પ્રાણાયામ થયો. પૂરક વખતે ગુદા સંકોચી રાખવી અને ટટ્ટાર બેસવું તે મૂળબંધ, કુંભક વખતે ડોકને નીચી નમાવી દેવી તે જાલંધરબંધ, રેચક વખતે પેટને આપણી તરફ ખેંચી ઉંચુ ચઢાવવુ તે ઉડ્ડીયાન બંધ. આ ત્રણે બંધ સહિત ભસ્ત્રા પ્રાણાયામ કરવા.

બંને નાસિકાના છિદ્રથી ૧૦૦) સો વખત ઘર્ષણ કરી ત્રણે બંધ સહિત, પૂરક, કુંભક, અને રેચક કરવો આ રેચક ડાબા છિદ્રથી કરવો. આનું નામ કપાલભાતિ કહેવાય છે. યોગનિષ્ટ ક્રિયામાં જે કપાલભાતિ નામની ક્રિયા છે તે આજ છે. આ કપાલભાતિ ભસ્ત્રાની અંતર્ગત છે.

લુહારની ધમણને સંસ્કૃતમાં ભસ્ત્રા કહે છે. એ ધમણની માફક શ્વાસ લેવો અને મૂકવો એવી રીત પ્રાણાયામની હોવાથી આ પ્રાણાયામને ભસ્ત્રા પ્રાણાયામ કહે છે. આ ભસ્ત્રા પ્રાણાયામ કરવાથી કુંભક સ્વભાવિક રીતેજ અન્ય પ્રાણાયામ કરતા વધારે થાય છે. એટલે અભ્યાસ કરતાં કુંભક વધે છે, અને મન, તથા પ્રાણ સ્થિર થાય છે, ભસ્ત્રા પ્રાણાયામમા કુંભક વધારે થાય છે પણ રેચક બહુજ ઓછો થાય છે, માટે રેચક કેમ ઓછો થાય છે, એ વહેમ રાખી

ભસ્ત્રા કરવી છોડવી નહી અને રેચક માટે વહેમ રાખવો નહીં. એ રેચક ઓછો થાય છે તે સ્વભાવિક છે, આ ભસ્ત્રા પ્રાણાયામનો અભ્યાસ સવારે અને સાંજે કયારે કરવો તે ક્રમ નીચે મુજબ છે..

નિયમો

પ્રાતઃકાલ—પ્રાતઃકાલે પાંચ વાગ્યે ઉઠવું. દિશા, દાતણ, સ્નાન કરી, ૬] ૭ વાગ્યે બેસવું. ના અડધા કલાક સુધીમાં સંધ્યા તથા પૂજા કરી પરવારી જવું. ૬ાા સાડા ૭ થી ૧૧] અગીઆર વાગ્યા સુધી અભ્યાસ કરવો ૧૧] અગીઆર થી ૧૨] બાર વાગ્યા સુધીમાં ભોજન કરી લેવું

સાયંકાલ—૧૨] બાર થી ૨] બે વાગ્યા સુધી આરામ, ૨] બે થી ૩] ત્રણ સુધીમા દિશા તથા સ્થાન કરી પરવારવું. ૩] ત્રણ થી ૮] આઠ વાગ્યા સુધી અભ્યાસ કરવો, પછી ૮] આઠ થી ૯] નવ સુધી આરામ પછી ૯] નવ થી ૧૦] દશ વાગ્યા સુધીમાં સુઇ જવું. તે પછી પ્રાત કાલે ૫] પાંચ વાગ્યે ઉઠવું અને ઉપર પ્રમાણેના કાર્યક્રમમા પાછું જોડાઇ જવું. નીચે લખેલ રીત (ક્રમ) મુજબ અભ્યાસ કરવો

અભ્યાસક્રમ— શ્રી સદ્‌ગુરૂ, ગણપતિ, તથા શંકરનું સ્મરણ કરી આસન અનુકૂળ પડતું વાળી બેસવું. પછી ૧] એક કપાલભાતિ કરવી ત્યાર પછી નાડી શુદ્ધિના (અનુલોમવિલોમના) પ્રાણાયામ ૨૫] પચ્ચીસ કરવા ત્યાર પછી ૧૦૦] સો વખત નાભિની નીચેના કંદમા (કંદસ્થાન ઉપર) પગની એડી વતી તાડન કરવું પગના પંજાને બન્ને હાથથી પકડી એડી વતી કંદ ઉપર તાડન કરવું. એક પછી એક એમ બંને પગથી તાડન કરવું. એક પગથી ૫૦] પચાસ વાર અને બીજા પગથી ૫૦] પચાસ વાર કરવું એટલે સો વાર થશે. ત્યાર પછી આસન વાળી બેસી ૧૫] પંદર ભસ્ત્રા પ્રાણાયામ

કરવા, એ પદર ભસ્ત્રા એટ્ટી સાથે કરવી. વચમા વિસામો કે થાક ન ખાવો, પણ લાગલાગટ ૧૫) પદર ભસ્ત્રા કરવી, ભસ્ત્રા પ્રાણાયામ પૂરા થઇ રહ્યા બાદ શરીરે પરસેવો વળે તો તેનની આશ્ક મર્દન કરવો, પછી અજપાનુ ધ્યાન કરવુ, એ અજપાના ધ્યાન વખતે નાભિમાજ વૃત્તિ રાખવી, ભસ્ત્રા પ્રાણાયામ કરતી વખતે પૂરક, કુભક અને રેચક વખતે પણ વૃત્તિ નાભિમાજ રાખવી ઘર્ષણ વખતે પણ વૃત્તિ નાભિમાજ ગખવી રાત્રે સુતી વખતે પણ નાભિમાજ વૃત્તિ ગખી સુઇ જવુ અતરાય ન હોય તો ૪૦) ચાલીસ દિવસમા કુડલીની શક્તિ જાગૃત થઇ જશે કદાચ અતરાય આવે, અને હોય તો તેણે અભ્યાસ વધુ વખત કરવો જેથી અવશ્ય કુડલીની શક્તિ જાગૃત થઇ જશે, ભસ્ત્રા પ્રાણાયામ વખતે કુભક કર્યો હોય ત્યારે આ કુભક કર્યો છે એનુ ભાન ન રહે, ત્યારે કુભક વધારે વાર ટકે છે આવુ મન અમનરક થાય ત્યારે કુભક વધુ ટકે છે આ અભ્યાસ કરવાથી દરેકને સિદ્ધ થાય છે. જેમ મરચુ સદ્ગુણી કે દુર્ગુણી ધર્મી કે અધર્મીનો ભેદ ગખ્યા વિના દરેકને તીખુ લાગે છે, અને જેમ સાકર પાપાત્મા કે પુન્યાત્માનો ભેદ રાખ્યા વિના દરેકને ગળી લાગે છે, તેમ આ પ્રાણાયામ ભેદ રાખ્યા વિના સિદ્ધિ આપે છે આમા યોગ્ય રીતના પુરૂષાર્થનીજ જરૂર છે સાધકે પુગ પ્રેમથી આ પ્રાણાયામ કરી કુંડલીની શક્તિ જાગૃત કરી ચક્ર ભેદન કરી સહસ્રદલ કમળમા જઇ જીવન્મુક્ત થવુ, એ પરમ પુરૂષાર્થ છે ભસ્ત્રા પ્રાણાયામ કરતા કરતા શુષ્ક બસ્તિ લાયક શુષ્ક શરીર થાય ત્યારે જાણવુ કે હવે કુડલી જાગવાનો સમય નજીક છે અને ત્યારે ચારથી પાચ મીનીટ સુધી કુભક રહે છે, અને કુંડલીની શક્તિ જાગૃત થાય છે અને પ્રાણ સરખો થાય છે અર્થાત્ ઇડા, પીંગલા, નાડીની આટી ઉકલી જાય અધો મુખ કમળ ઉર્ધ્વમુખ થઇ નાડી આલાકાર થાય છે આ વખતે કેડ પાતળી

મળી જાય સરખી થાય છે, આ વખતે, પ્રાણ સુષુમ્ણામા પ્રવેશ કરે છે આ વખતે ઝોકું આવી જાય શરીર ઉત્થાન થાય છે. અને આ વખતે સુષુમ્ણામા પ્રાણ ગયેા છે તેની ખાત્રી એ કે બરડાની કરોડમાં પાછળ જાણે કીડીની હાર ચાલતી હેાય તેવેા સ્પર્શ માલૂમ પડે છે, ત્યારે જાણવુ કે સુષુમ્ણામા પ્રાણ ગયેા છે આટલું થયા બાદ અભ્યાસ કરતા કરતાં અભ્યાસીની વૃત્તિ પુસ્તક લખવાની થાય છે માટે પુસ્તક લખવામા મન પરેાવવું નહી વળી રજો ગુણી વૃત્તિ થાય છે. માટે રજો ગુણ ન વધ રવેા વળી અભ્યાસ કરવાથી શરીર દુબળું થવુ હેાય છે, પાંતુ પુષ્કળ ખાધ્રી ગયેા હેાય છે એટલી ચીડીએા સ્વભાવ થાય છે એથી નકામી બાબતમા ક્રોધ આવી જાય છે એવા વખતે વૃત્તિને સમાવવી અને ક્રોધ કરતા અટકવુ આ દુબળુ શરીર પછી મટી જાય છે અને પૂર્વવત્ થાય છે આ વખતે વાક્ય સિદ્ધિ પણ થાય છે, ત્યાર બાદ એટલે મૂલાધાર ચક્ર વટાવ્યા બાદ ક્રોધ મટી જાય છે અર્થાત્ ચીડીએા સ્વભાવ મટી જાય છે અને શાન્ત થાય છે કેાઇકનેા કાયમ પણ રહે છે, પણ એ પુરૂષ અંદરથી ઘણેાજ દયાળુ હેાય છે અને પછી અતીંદ્રિય જ્ઞાન થવા માડે છે સુષુમ્ણામા અભ્યાસ કરતા વૃત્તિ સહિત પ્રાણ જાય છે ત્યારે પરસેવેા વળે છે દૂધ પીવાથી નાડી નરમ અને કેામળ રહે છે ઘી ખાવાથી નાડીમા જાડયતા આવે છે મીઠુ ખાવાથી ક્ષારથી પ્રાણ અકકડ થાય છે, જેમ જેમ વાસનાક્ષય તેમ તેમ મેાક્ષ નજીક સમજવેા પ્રબળ પુરૂષાર્થ હેાય છે ત્યારે પ્રાણ સહિત વૃત્તિ મેરૂ દંડના માર્ગે બ્રહ્મરંધ્રમા જાય છે વાયુને ઉંચાવી નાખી સુષુમ્ણામા પ્રવેશ કરાવી દેવેા એજ જીવ ભાવને મટાડી શિવ ભાવને પમાડવા માટેનેા સાચેા રસ્તેા છે બાકી સર્વ ધતૂરેાપ છે નાસિકાથી નાભિ લગીનેા વાયુ વાસનાત્મક છે કારણ કે આપણે આધિન, પાધિન, પદાર્થોના સત્વાદિ ત્રણે ગુણેાના સંસ્કારેા એ

આહારમાં હોય છે. એના લીધે અનેક વાસનાઓ સ્ફુર્યા કરે છે. અને એથી વૃત્તિ વાસનાવાળી ચંચળ રહે છે, એટલે આપણને એ ચંચળ વૃત્તિ દ્વારા સ્વ સ્વરૂપની પ્રાપ્તિ થતી નથી પણ સુષુમ્ણા નાડીમાં આ વાસનાત્મક વાયુ નથી. કારણ કે અહિયાં અગ્નિ સ્વરૂપ ઉદાન વાયુ હોવાથી વાસના સ્ફુરતી નથી, અને પ્રાણ પાતળો (સૂક્ષ્મ) થાય છે. એથી ત્યા જવાથી સ્ફુરણાઓ ન ઉઠવાથી વૃત્તિ સ્થિર રહે છે. અને અભ્યાસદ્વારા બ્રહ્મર ધ્રમાં જવાય છે. અને સ્વ સ્વરૂપની પ્રાપ્તિ થાય છે. પાછળના બંક નાળ માર્ગથી જેમ બ્રહ્મરંધ્રમા જવાય છે, તેમ આગળના શિરો માર્ગથી પણ બ્રહ્મરંધ્રમાં જવાય છે એ માર્ગ પણ ભ્રોચી આગળ ભેગો થાય છે, બને માર્ગના ફળ એકજ છે અત્રે પાછળના બંક નાળ માર્ગથી જવાની રીત છે. આટલો અભ્યાસ થયા બાદ અભ્યાસ ચાલુ રાખવો પછી નાભિથી આગળ મૂળાધાર ચક્રમા વૃત્તિ રાખી અભ્યાસ કરવો આ અભ્યાસ કરતા કરતા પ્રથમ નાભિ દેખાય, પછી અગ્નિ કુંડ (જઠરાગ્નિ સ્થાન) દેખાય છે, પછી યોનિ સ્થાન બરાબર યોન્યાકૃતિ પ્રમાણે દેખાય છે, આ યોનિ સ્થાનને કામાલાપીઠ અર્થાત કામાક્ષા દેવી પણ કહે છે ત્યાર બાદ સૂર્ય સમાન તેજસ્વી સુષુમ્ણાનુ મુખ દેખાશે વૃત્તિ સહિત પ્રાણ સુષુમ્ણામા પ્રવેશ કરશે અને મૂલાધારમા અવાશે, પછી પ્રાણ ઉપરને ઉપર સુષુમ્ણામા પક્ષીની માફક ચઢશે, મૂલાધાર બાદ સુષુમ્ણામા ઉંચે જતા વેળા પ્રકાશ યુક્ત સીધો રોગડો (લીસોટો) જણાશે, એ ધોળો સીધો શેરડો (લીસોટો) જણાય છે, તે માર્ગજ સુષુમ્ણાનો છે, એ માર્ગેજ અભ્યાસીએ વૃત્તિ રાખી આગળ આગળ ઉપર જવુ, અને બધા ચક્રનુ વેધન (ભેદન) કરવુ, એ માર્ગે ઉપર જતા ચક્ર ભેદન થશે, એમ વૃત્તિ દ્વારા ઉપર ચઢતા ચઢતા આજ્ઞા ચક્રમા જવાને, ત્યાર પછી ભ્રોચી આગળ જેને આડતો ભાગ અથવા પશ્ચિમ દ્વાર કહે છે, તે ઉપરના સુષુમ્ણાના

મુખ સુધી પહોંચી જવાશે, એ બ્રહ્મરંધ્રમાં જવાના છિદ્ર ઉપર જે કફ જામી ગયેલ હોય છે, તે પ્રાણની ગરમીથી ઓગળી જાય છે, ત્યારે અહીંથી બ્રહ્મરંધ્રમાં પ્રાણ સહિત વૃત્તિ જશે, આ વખતે બ્રહ્મરંધ્રમાં પ્રાણ ફેલાય છે, આપણે તેમાં જાણવું નહીં પણ જાગૃત રહી ટકી રહેવું. આમ થાય ત્યાર પછી સવિકલ્પ અને નિર્વિકલ્પ સમાધિ થાય છે. બ્રહ્મરંધ્રમાં પ્રાણ સહિત ગતિ જાય છે ત્યારે પ્રથમ પ્રથમ માથું ભારે લાગે છે. એ વખતે અભ્યાસીએ ગાયનું માખણ અથવા ઉંચું સારૂં સુખડનું તેલ માથે-તાળવે ચોપડવું અને ગમતું જેથી આરામ રહેશે આ અવસ્થાને આનંદકવા કહે છે અહીં અખંડ આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે આ વૈરાટની અને પટ ચક્રની ધારણા પૂરી થઈ, આ ચોથી ભૂમિકા જ્ઞાનની ગણાય છે, અને જીવ મટી શિવ થઈ અજર અમર થાય છે. આ વખતે શરીરના ઉપર આપણે એક વેંત ઉંચે અધર હોઈએ તેમ થાય છે અથવા શરીરમાં છીએ તેમ પણ થાય છે. યોગીએ કંઠથી નીચેના ભાગમાં જવું નહીં, કારણ કે ત્યાં જવાથી વિષય વાસના રહેલી શૃંગારિક મન થાય છે કારણ કે કંઠથી નીચેના સુષુમ્ણા ભાગમાં મનુષ્ય કોટિ મટી બધી તિર્યંક યોનિ આવે છે, જેથી નીચેના સપ્ત લોક આદિ સ્થાનોમાં જવું નહીં નીચેની બધી વિષયવાસનાવાળી, તામસ પશુ, પક્ષી નાગ, કીટ, પતંગ આદિની તિર્યંક યોનિઓ છે, ભજુઆ પ્રાણાયામના અભ્યાસ કાળમાં પ્રકાશને આવતુ આવરણ દૂર થઈ પ્રકાશ દેખાવા માંડે છે કોઈ વાર ઝાકળ જેવો, કોઈ વાર જળ જેવો, કોઈ વાર સૂર્ય જેવો, કોઈવાર ચંદ્ર જેવો. કોઈવાર વિજળી જેવો, કોઈવાર અગ્નિ જેવો, કોઈવાર એકદમ ધોળો આકાશ જેવો, કોઈ વાર દીપક જેવો, કોઈવાર ખુબ દિવ્ય જ્યોતિના પ્રકાશ જેવો કોઈવાર પ્રથમ શરીરમાં ધોળો પ્રકાશ ભજુઆ કરતી વખતે જણાય છે કોઈ વખતે આખા શરીરમાંથી પ્રાણ ભેગો થતો હોય છે શરીરમાં ઝગઝગ થાય

છે. કેટલીક વેળા પ્રાણ હેઠો બેસે છે એવું પણ થાય છે. અને કેટલીક વખત કુંભક વખતે શરીર વાંકું વળી જાય છે, અને આસન ઉપરથી વાંકા વળી જવાય છે. કોઇવાર તારા જેવો પ્રકાશ અને બીજા અવનવાં દ્રશ્યો પણ જણાય છે, આ બધા ઉપરના અનુભવો ભસ્ત્રા પ્રાણાયામ કરતી વખતે કુંભક થાય ત્યારે થાય છે. આ બધા પ્રકાશો તથા રંગ બેરંગી પ્રકાશો જે અભ્યાસ કાળે જણાય છે. તે બધા પ્રકાશો પંચ પ્રાણોના છે. આ બધું ગમે તે દેખાય તેના ઉપર ધ્યાન આપવું નહીં; પણ આપણે તો ફક્ત નાભિ ઉપરજ વૃત્તિ રાખી અભ્યાસ કર્યા કરવો કોઇવાર કુંભકમા વૃત્તિ એવી સ્થિર થાય છે કે આપણે જે કલ્પના કરીએ તે તરત દેખાય એવી શકિત વાળી એકાગ્ર વૃત્તિ થાય છે. પણ એવા વખતે અને અભ્યાસ કાળે તથા હરકોઇ વખતે આપણે તો નાભિના ઉપરજ ધ્યાન રાખવું. તે સિવાય આપણે કાંઇપણ કલ્પના કરવી નહીં. આ બધા અનુભવો ભસ્ત્રા પ્રાણાયામ કરતા હોઇએ ત્યારે વધુ કુંભક થાય ત્યારે જણાવા માંડે છે. વિશેષ કુંભક થાય ત્યારે પ્રાણ સહિત વૃત્તિ નીચે નાભિ આગળ સ્થિર થાય છે, પ્રાણ નીચે નાભિ આગળ સ્થિર થવાથી ત્યા અંતઃકરણની તમામ વૃત્તિ ખેંચાઇ આવીને સ્થિર થાય છે આમ થાય ત્યારેજ પ્રત્યાહાર થાય છે. આ વખતે શુષ્ક અસ્તિ કરી શકાય એવુ શરીરરૂપ થાય છે. અને કુંડલી ઉપર જામી ગયેલ, કફ, પીત્ત, બળી જાય છે. (ઓગળી જાય છે, સુકાઇ જાય છે.) અને શરીરની તમામ ધાતુઓ શુદ્ધ થઇ જાય છે. આમ થાય ત્યારે જાણવું કે હવે કુંડલીની શકિત જાગૃત થવાનો સમય નજીક છે. ૐકારના જપ ૫૦૦ પાંચસોથી ૬૦૦ છસો સુધી કુંભક વખતે કરી શકીએ ત્યારે જાણવું કે હવે કુંડલીની શકિતનો જાગૃત થવાનો સમય નજીક છે. થોડાજ દિવસમાં કુંડલીની જાગૃત થઇ પ્રાણ સહિત વૃત્તિ સુષુમ્ણામાં જશે. કુંડલીની જાગૃત થાય છે તેમનો

જન્મ સફળ છે, ધન્ય છે એ પુરૂષને, આ ભસ્ત્રા પ્રાણાયામથી જ્યારે નાડી શુદ્ધિ થાય છે ત્યારે શરીરની લઘુતા, જઠરાગ્નિની દિપ્તિ, નાદની પ્રગટતા, મુખ મુદ્રા તેજ, નેત્રની સ્ફુરતા, ધારણાને લાયક મન, ધ્યાન, પ્રીતિ, અને કફ સમાન થઇ શરીર નીરોગી થાય છે આ ભસ્ત્રા પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરતી વખતે તેલ, મરચું, અને ખટાશ ન ખાવી દુધ, ઘી, અને સાત્વિક પદાર્થ, મગ, ચોખા, ઘઉં આદિ અને શાક આદિ સાત્વિક ખોરાક ખાવો અન્નપાણીમાં બે વખત નિયમિત ખાય તો તે ખાસ ઉત્તમ છે કારણ કે શરીરમાં શક્તિ ટકી રહેવા જેટલો આહાર શરીરને ન કરવો. મિતાહાર કરવો જ્યારે કુંડલી જાગૃતનો સમય નજીક આવે છે ત્યારે એક ગાળો વખતે ખાસ તો જાણે ખુબ ઠાંસીને ખાધુ હોય એમ જણાય છે અને એક કોળીયો ઓછો ખવાય તો જાણે ભૂખ્યા રહ્યા હોઈએ એવુ જણાય છે, એવી આપણી ભોગવવાના કાળ જેવી જઠરાગ્નિ જાય છે કુંડલીની જાગૃત થયા પછી ખોરાકમા ગમે તે ખાઓ પછી કોઈ ખાસ નિયમની જરૂર નથી, ફક્ત આપણને અનુકુળ લાગે તે ખોરાક લેવો ભસ્ત્રા પ્રાણાયામમાં પૂરક, કુંભક, અને રેચક કેટલી માત્રાથી કરવો તે માત્રાની જરૂર આ પ્રાણાયામમા નથી, ઇચ્છાપૂર્વક પૂરક કુંભક અને રેચક કરવો આ ભસ્ત્રા પ્રાણાયામથી કુંભક સ્વાભાવિકજ વધાર થાય છે, અને આગળ ઉપર અભ્યાસ કરતા કરતા કુંભક વધતો જાય છે કુંભક વધે છે ત્યારે જ કુંડલીની જાગૃત થાય છે, અને પ્રાણ સહિત વૃત્તિ સુષુમ્ણામા જાય છે, કુંડલીની જાગૃત થયા પછી ઉપર લખ્યા પ્રમાણે રોજ સવાર સાંજે ૧૫ પંદર ૧૫ પદર ભસ્ત્રા કરવાની જરૂર નથી. પછી તો સવાર સાંજ બે ત્રણ ભસ્ત્રા પ્રાણાયામ કરી ધ્યાનમાં બેસી જવું, 'અને ધ્યાનમાં બહુ સમય બેસવું, કારણ કે હઠયોગથી રાજયોગની સિદ્ધિ થાય છે કુંડલીની જાગૃત થયા પછી હઠયોગ

પૂરો થઇ રાજયોગનો આરંભ થાય છે, અને અભ્યાસી રાજયોગને લાયક 'થાય છે. પછી અભ્યાસીએ ધ્યાનમાં બેસી વૃત્તિદ્વારા નાભિ મૂલાધાર, સ્વાધિષ્ઠાન, મણિપૂર, અનાહત, વિશુદ્ધ, આજ્ઞા. આ આજ્ઞા ચક્રમાં આવતાં અંધારૂં જણાય છે. કારણ કે વિશુદ્ધ ચક્રમાં જીવનું સ્થાન છે. અને જીવાત્મા અવિદ્યા યુક્ત છે, એટલે એ અંધારૂં, અવિદ્યા, અજ્ઞાન અને તમોપ્રધાનનુ છે. એ વખતે ગભરાવું નહી પણ અભ્યાસ કર્યા કરવો, વૃત્તિ સહિત પ્રાણ એની મેળેજ સીધા રસ્તે આજ્ઞા ચક્રમાં આવશે, પછી બ્રહ્મરંધ્રમા આવશે, એમ ધારણા ધ્યાનથી ચક્રભેદન કરવામા સમય વ્યતિત કરી બ્રહ્મરંધ્ર સુધી જઇ સમાધિ લાભ મેળવી, બ્રહ્મજ્ઞાન મેળવવું, અને કૃતકૃત્ય થવું બ્રહ્મનું જ્ઞાન થાય છે, માટે સુષુમ્ણા નાડીને બ્રહ્મનાડી કહે છે, સુષુમ્ણા, બ્રહ્મનાડી, મેરૂદંડ, બંકનાળ, એ બધા સુષુમ્ણા નાડીનાજ નામો છે. બ્રહ્મરંધ્રમાં પ્રાણ સહિત વૃત્તિ જવાથી સમાધિ લાભ થાય છે, પણ ત્યા લાંબો વખત પ્રાણ રોકાઇ સમાધિ રહેતી નથી લંબો કાળ સમાધિ થવા માટે એકાંત સેવન કરી વારવાર સમાધિ કર્યા કરવી જેથી કલાકોના કલાક અને દિવસોના દિવસો સુધી સમાધિ કરી શકાશે. સમાધિ ઓછી થાય કે વધુ થાય પણ બંનેને બ્રહ્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિમા કાઇજ ફેરક નથી, જ્ઞાનમા બને સમાન છે, પણ સમાધિ વધુ ઓછી કરવામા વધુ ઓછા ગણાય એટલુંજ. જ્યારે બાર કલાક સુધી સમાધિ કરી શકાય ત્યારે કલાકો અને દિવસો સુધી સમાધિ કરી શકવાની શકિત આવે છે. ઉત્તમમાં ઉત્તમ યોગી જેમને કેવળ કુંભક સિદ્ધ થયો હોય છે. તે છે, ઇચ્છા માત્રથી પ્રાણ ગમે ત્યારે ગમે ત્યાં સુધી રોકી દેવો તેનું નામ કેવળ કુંભક છે આવા કેવળ કુંભક કરનાર ઉત્તમોત્તમ યોગી અને સિદ્ધ પુરૂષ કહેવાય છે. સિવનીમાં આંગળી વતી દબાવવાથી, સુષુમ્ણા નાડી દબાય છે, અને એ સુષુમ્ણા દબાયાની અસર આપણને પ્રકુ-

ટીમાં (લલાટમાં) થાય છે, કારણ કે એ સુષુમ્ણા નાડી બ્રહ્મરંધ્ર સુધી ગયેલ છે, ચિતનીમાં દબાવવાથી એ પાતળી નાડી જેવી જણાય છે.

કીરણ—૧૨.

શિઘ્ર યોગ થવાના નિયમો.

ગુરૂ વિદ્યા ગુપ્ત રાખવાથી તરત ફળ આપે છે. અતિસંગીને યોગ સિદ્ધ થતો નથી, જૂઠું ન બોલવું, કઠોર વચન ન બોલવું, ફળ મેળવવાનાં સાધનો, વિશ્વાસ, શ્રદ્ધા, ગુરૂપૂજામાં પ્રીતિ, પ્રાણી માત્ર ઉપર સમભાવ, ઇન્દ્રિયોનો નિગ્રહ, પરિમિત ભોજન વિગેરે છે. સીધું. શરીર કરી હાથ જોડી ગુરૂને પ્રણામ કરવા, પછી ગણેશ, ઇષ્ટદેવ, તથા દેવી તથા ક્ષેત્રપાલ ને પ્રણામ કરવા પછી પ્રાણાયામ કરવા, પ્રાતઃ કાલ, મધ્યાન્હ કાલ, સાયં કાલ, અને અર્ધ રાત્રી એમ ચાર વખત લોમ વિલોમના ૮૦ એંસી ૮૦ એંસી પ્રાણાયામ કરવા. એ રીતે આળસ છોડી નિત્ય કરે તો ત્રણ માસે નાડી શુદ્ધિ થાય, નાડી શુદ્ધિ થાય, ત્યારે, શરીર સ્વચ્છ, રોગ રહિત,-સુગંધમય, કાંતિમાન, થાય છે, આ પ્રથમાવસ્થા છે. એથી પ્રાણવાયુ સિદ્ધ થવાનો આરંભ થયો જાણવું. એ સમયે જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે, તે વખતે, દૂધ, ઘી, અને મિષ્ટાન્ન ખાઓ, હૃદય પ્રસન્ન રહે તેવો સાત્વિક ખોરાક યુકતાહાર રાખવો, અતિ કડવું, ખાટું, લુખું, તીખું, ખારૂં, સરસવ જેવું, વાસી અન્ન ન ખાવું. બહુ ચાલવું નહીં, પ્રાતઃકાળે શરીરે તેલ ચોળીને સ્નાન કરવું, ચોરી હીંસા, દ્વેષ, અને અહંકાર ન કરવો, મનુષ્ય ઉપર બહુ પ્રેમ ન રાખવો, સ્ત્રી સંગ, અગ્નિ સેવન, બહુ બોલવું, બહુ ભોજન એનો ત્યાગ કરવો. કઠોર શબ્દ રહિત મધુર બોલવું, સુંદર સુક્ષ્મદ્વારવાળા સ્થાનમાં રહેવું, રેશમી અથવા જીણાં સુતરાઉ વસ્ત્રો પહેરવાં, કારણ કે એ વખતે અભ્યાસીની નાડી શુદ્ધ થવા આવી હોય છે, અને પ્રાણ પાતળો થતો હોવાથી, સુંવાળાં વસ્ત્રો જ શરીરને ઠીક લાગે છે, નહીં તો શરીરને અધામું અધામું લાગ્યા કરે છે, અને સુખપ્રદ વસ્ત્રો લાગતાં નથી. નિત્ય સિદ્ધાંત

અથવા એકાંત શ્રવણ કરવું, એકાંત વાસ કરવો, વૈરાગ્યથી ઘરમાં રહેવું, ઇશ્વરનું સ્મરણ કરવું, પ્રિય શબ્દનું શ્રવણ, ધૈર્ય, ક્ષમા, તપ, શૌચ, લજ્જા, ગુરૂની સેવા, યોગીએ હંમેશ કરવી. આ નિયમથી રહે તો કલ્યાણ છે, અને સિદ્ધિ છે, ભોજન કરીને તરત અને ક્ષુધા હોય ત્યારે અભ્યાસ ન કરવો, અભ્યાસ કાળમાં, ઘી, દૂધનો, ખોરાક રાખવો, અભ્યાસ સ્થિર થયા પછી પુર્વોક્ત નિયમોની જરૂર નથી કુંભક કરતા પ્રથમ શરીરે સ્વેદ ઉપજે ત્યારે તેનું શરીરે તેલની માફક મર્દન કરવું, નહી તો ધાતુ નાશ થશે, બીજી ભુમિકામાં કંપ થાય છે, અને આસનથી ખસી જવાય છે, વાયુ સ્થિર ન થાય ત્યાં સુધી, નિદ્રા, મળ, તથા મુત્ર અલ્પ થાય છે, વિઘ્નનો નાશ થવા માટે એકાંતમાં આપણા ઇષ્ટદેવનું ભાવથી સ્મરણ કરવું, જેથી વિઘ્ન નાશ પામે છ મેળ પ્રાણાયામથી અન્તઃકરણ નિર્મળ રહે છ, પ્રાણ, અપાન, નાદ, બિંદુ, જીવ, આત્મા, અને પરમાત્મા આ સર્વના એકત્ર અવસ્થાને ઘટાવસ્થા કહે છે પ્રાણાયામના અભ્યાસીને સિદ્ધાસનથી શિઘ્ર યોગ થાય છે, પદ્માસનથી પ્રાણ સમ થઇ સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરે છે, હ્રદયની ઉપર હડપચી રાખવી તે જાલંધર બંધ છે, પ્રાણને છોડતી વખતે પેટને આપણા તરફ ઉંચું ચડાવવું તે ઉડ્ડીયાન બંધ છે, સ્વસ્તિકાસનથી વાયુનું સાધન કરે તો એથી વાયુ સિદ્ધ થાય છ સિદ્ધાસન, પદ્માસન, સ્વસ્તિકાસન, આ ત્રણ આસન શ્રેષ્ઠ છે મૂલાધારમાં મન સહિત વાયુ સ્થિર થાય ત્યાં ગુદાને ઉપસ્થની વચ્ચે યોનિ સ્થાનમાંથી જીવ સુષુમ્ણા દ્વારા પ્રસ્થાન કરે છે એ સમયે શ્વેત, રક્તવર્ણ સૂર્યના જેવું તેજ, ચંદ્રના જેવું તેજ, જણાય છે. પછી યોનિ સ્થાનથી અભ્યાસના બળથી પ્રાણ બ્રહ્મરંધ્ર સુધી ધીરે ધીરે ચડે છે. ઇડા ગંગા, પીંગલા જમુના, મધ્યે સુષુમ્ણા સરસ્વતી છે એ ત્રણેના સંગમને પ્રયાગ, ત્રિકુટી, ત્રિવેણી અને પરમ તીર્થ કહે છે, એમાં સ્નાન કરનાથી તુરત પવિત્ર

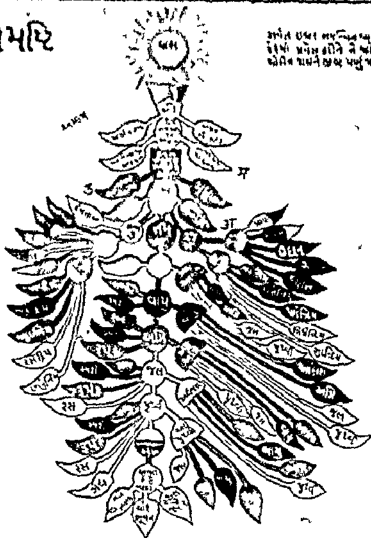
ક્ષય છે. પ્રાણ ઘોડો છે, અને વૃત્તિ સ્વાર છે. ઘોડો રોકાય તો સ્વાર રોકાય અને સ્વાર રોકાય તો ઘોડો રોકાય. બેમાંથી ગમે તે એકને રોકવાથી બંને રોકાય છે. વૃત્તિ રોકવાથી પ્રાણ રોકાય છે, અને પ્રાણ રોકવાથી વૃત્તિ રોકાય છે. પ્રાણનો નિરોધ કરવાનો અભ્યાસ કરો. અથવા વૃત્તિનો નિરોધ કરવાનો અભ્યાસ કરો. આ બેમાંથી ગમે તે એકનો નિરોધ કરવાનો અભ્યાસ કરવાથી બન્નેનો નિરોધ થઇ સમાધિ લાભ પ્રાપ્તિ થાય છે.

ચિત્તને સ્થિર કરવાનો અભ્યાસ હરકોઇ વર્ણ અને હરકોઇ આશ્રમી કરી શકે છે. બ્રાહ્મણ આદિ હરકોઇ વર્ણ અને બ્રહ્મચારી આદિ કોઇપણ આશ્રમી યોગાભ્યાસ કરી શકે છે. હરકોઇ ધર્મને માનવાવાળો હોય તો તે પણ કરી શકે છે. પુરૂષ અથવા સ્ત્રી પણ કરી શકે છે. મારે એની તરવાર અને ભજે એના ભગવાન છે. ફક્ત અભ્યાસકાળે હરકોઇ અભ્યાસીએ જે નિયમો પાળવાના હોય તે પાળવા જોઇએ. અભ્યાસ સિદ્ધ થયા પછી નિયમો પાળવાની જરૂર નથી

શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ, અને ગંધ, આ પાચ વિષયોમાંથી અને હું અને મારાપણામાંથી જેમ જેમ આસક્તિ છૂટી જશે, તેમ તેમ ચિત્તની સ્થિરતા થશે ઇશ્વરની સૃષ્ટિમાં પોતાની ગણેલી અને મનથી પોતાની માનેલી પોતાની સૃષ્ટિજ બંધન રૂપ છે, ઇશ્વર સૃષ્ટિ બંધન કર્તા નથી

આસન બરાબર એક પહેાર એટલે ત્રણ કલાક સુખપૂર્વક બેસી શકાય એવું સિદ્ધ કરવું, ખોરાક મિતાહાર લેવો, ખોરાકમા દૂધ, રોટલી, શાક, આ ખોરાક ઉત્તમ છે. એ સિવાય કોઇને ભાત, ખીચડી, મગ વિગેરે સાત્વિક ખોરાક ખાવો હોય તો તે પણ ખવાય. વાયુ ન થાય માટે ગરમ મસાલો દાળ શાકમા લેવો. આદુ, હળદર

ખવાય. તેલ, મરચું, અને ખટાઇ ન ખાવી. લીંબુની ખટાઇ થોડા પ્રમાણમાં બાધ કરતી નથી. થોડા પ્રમાણમાં કોકમની ખટાઇ પણ ખાઇ શકાય. પ્રાણાયામના અભ્યાસ કાળે અગ્નિ આગળ બેસી તાપવું નહીં. એમ કરવાથી માથું દુઃખવા આવશે. ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું નહીં, શરદી થઇ જશે. બ્રહ્મચર્ય પાળવું. નિયમસર ઉંઘવું, નિયમસર જાગવું, નિયમસર અભ્યાસ કરવો, અને નિયમસર સાત્વિક ખોરાક લેવો. જેથી અભ્યાસમાં આગળ વધાય છે. સ્વવર્ણાશ્રમ ધર્મોનાં નિયમોનું પાલન કરવું. અને ગમે તે પંચ દેવમાંથી એક દેવની ઉપાસના કર્યા કરવી. ઉપાસના કોઇ દિવસ છોડવી નહીં. ઇષ્ટદેવની ઉપાસના છે, તે આપણો એક મુખ્ય આધાર છે, અને એ એક ઇષ્ટ દેવની આપણને ઓથ છે. ઇષ્ટદેવની કૃપાથી વિઘ્નનો નાશ થાય છે, અને અનુકૂળતા મળી આપણો માર્ગ સરળ થાય છે, આપણને જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય તો પણ ઇષ્ટદેવની ઉપાસના છોડવી નહીં.


समष्टि

કીરણ ૧૩.

પરચુરણ વિષય.

૧–સુષુમ્ણા નાડી મૂલાધારથી તે બ્રહ્મરંધ્ર પર્યંત ગયેલી છે તેના મુખ ઉપર (સુષુમ્ણાના મુખ ઉપર) સુતેલી કુંડલીની શક્તિને જાગૃત કરી તેનું ધ્યાન મન વડે અનુભવવાથી સર્વ પાપથી મુક્ત થાય છે

૨–લલાટમા તેજને (જ્યોતિને) જુવે છે, અને આગળ જઇ સમાધિ લાભ મેળવે છે તે સિદ્ધ થાય છે

૩–કાન બંધ કરવાથી જે શબ્દ સંભળાય છે તેમા વૃત્તિ સ્થિર કરી અનાહત ધ્વનિ શ્રવણ કરવાથી આનંદ ઉપજે છે, અને પછી ધ્યાનમા આગળ વધવાથી સમાધિ લાભ થાય છે અને જીવન્મુક્ત થાય છે.

૪–નાકના આગળ ખુલ્લી આંખે દશબાર આગળ છેટે રહેલા આકાશને જોવાથી તેમા તેજ દેખાય છે તત્વો પણ જણાય છે.

૫–આકાશમા જોઇ રહેવાથી ત્રણેક મીનીટમા પ્રકાશના કીરણ દેખાય છે, એને વિશ્વેદેવા કહે છે.

૬–તેજને નેત્રના ખુણામા જોવાથી અથવા ભૂમિ ઉપર જોવાથી દ્રષ્ટિ સ્થિર થાય છે.

૭–બ્રહ્મરંધ્રમાં—સહસ્ત્ર દળ કમળમા જ્યોતિ દેખાવાથી ચિત્તની સ્થિરતા થાય છે, અને સવિકલ્પ, નિર્વિકલ્પ, સમાધિ લાભ થાય છે

૮–સહસ્રદળ કમળના (બ્રહ્મરંધ્રના) ઉપર બાર આગળ દૂર ચિત્તવૃત્તિ સ્થિર કરનારને જન્મ મરણ મટી જાય છે

૯–ભ્રકુટીમા–લલાટમા, ત્રીકુટીમા–ત્રીવેણીમાં રહેજ ઉપર જોતા આકાશ જણાય છે તેમા દ્રષ્ટિ સ્થિર કરવાથી ચિત્તની એકાગ્રતા

થાય છે. અને મન અમનસ્ક થાય છે. અભ્યાસ વધારવાથી સમાધિ લાભ થઇ મોક્ષની પ્રાપ્તિ થાય છે.

૧૦–તાલુના ઉપલા ભાગમાં દિવ્ય પ્રકાશ છે તે ધ્યાન કરવા યોગ્ય છે.

૧૧–મહાન યોગવેત્તા સિદ્ધ પુરૂષના રહેવાથી ભૂમિપ્રદેશ પવિત્ર અને ભાગ્યશાળી થાય છે, અને એવા સિદ્ધ યોગીનાં દર્શનથી સમાજ પવિત્ર થાય છે. અને સેવા કરવાથી પરમ લાભ મેળવે છે.

૧૨–અંતઃકરણના અજ્ઞાનને દૂર કરે તે ગુરૂ, ગુરૂજ ઇષ્ટ દેવતા છે. એજ સાક્ષાત શિવ છે ગુરૂજ પરબ્રહ્મ છે ગુરૂજ પરમગતિ છે. ગુરૂજ પરાવિદ્યા છે, અને ગુરૂજ પરમ ધન છે ગુરૂજ પરમ દૈવત છે, અને એજ સદ્‌ગુરૂ પરમાત્મા મોક્ષદાતા છે.

ષોડશ કલાવાન પુરૂષની ષોડશ કલાઓ–૧. પ્રાણ, ૨ શ્રદ્ધા, ૩. આકાશ, ૪. વાયુ ૫. અગ્નિ, ૬ જલ, ૭. પૃથ્વી, ૮. ઇન્દ્રિય, ૯ મન ૧૦, અન્ન, ૧૧, મંત્ર, ૧૨, વીર્ય, ૧૩, તપ, ૧૪, કર્મ, ૧૫, લોક, ૧૬, નામ, આ પુરૂષની સોળ કળા ઉપનિષદમાં જણાવી છે. આ સોળ કળામા આખું વિશ્વ સમાઇ જાય છે.

સંક્ષેપમાં રાજયોગ કથન–તાલુના ઉપલા ભાગમા દિવ્ય સહસ્ત્ર દલ કમલ છે એમા મુક્તિના દાતા પરમ શિવ સ્વરૂપ ગુરૂ રહે છે. એ કૈલાસવાસી, નિષ્કુલ, અવિનાશી, સ્થિર છે એના ધ્યાનથી, જન્મ મરણ રહે નહીં, સર્વદા જ્ઞાનયોગ અભ્યાસ કરવાથી, એ સ્થિતિ રહે છે. તેથી સમાધિ નિશ્ચળ થાય છે એ નિરંતર અભ્યાસ કરવાથી, સંસાર વિસ્મરણ થઇ જાય છે હઠયોગ વિના રાજયોગ સિદ્ધ થતો નથી. રાજયોગ વિના સિદ્ધિ નથી માટે યોગવેત્તા ગુરૂ સેવવા અને મિતાહારી રહેવું બુદ્ધિમાન સાધક સાધુવૃત્તિ રાખે, થોડું બોલે સંગ સર્વ પ્રકારે ત્યાગ રાખે, એ પ્રકારે નિશ્ચયબુદ્ધિ ગૃહસ્થ પણ યોગાભ્યાસ કરે તો સિદ્ધિ પામે

પ્રણવજપ—પ્રણવ જપ પ્રથમ હ્રસ્વ. પછી દીર્ઘ, અને પછી પ્લુત ઉચ્ચારથી કરે તેા સિદ્ધિ આપે છે. ગૃહસ્થ ઘરમાં રહી, સ્ત્રી પુત્રાદિ સંપન્ન રહીને પણ જો અંતર ત્યાગ પૂર્વક યેાગસાધનમાં પ્રવૃત્ત રહે તેા સર્વદા આનંદમાં ક્રીડા કરશે.

પંચ પ્રાણનો બીજ મંત્રો—પ્રાણનું બીજ. ऐं. છે, અપાનનું બીજ, रौं છે સમાનનું બીજ. वैं. છે. ઉદાનનું બીજ क्लौं છે. વ્યાનનું બીજ. क्लौं. છે.

॥ પંચ પ્રાણના રંગ—અમૃતનાદેાપનિષદ ॥

रक्त वर्णो मणि प्ररव्यः प्राण वायुः प्रकीर्त्तित
अपान. तस्यमध्येतु, इन्द्रगोप ममप्रभ ॥३७॥
समानस्तुद्वयोर्मध्ये, गोक्षीरधवलप्रभ ।
आपाण्डुर उदानश्च, व्यानो ह्यर्चिः समप्रभः ॥३८॥ .

અર્થ—લાલ મણીના જેવેા પ્રાણ વાયુનેા રગ છે અપાનનેા તેની મધ્યમા ઇન્દ્ર ગેાપ નામનેા જે કીડેા થાય છે, જેને ઇન્દ્રની ગાય કહે છે, તેના જેવેા લાલ રગ છે (રાતા મખમલ જેવેા લાલ રંગ છે) સમાન વાયુનેા રગ એ બેની મધ્યમા ગાયના દૂધ જેવેા ધેાળેા રગ છે ઉદાન વાયુનેા રગ પીળેા પાકુ વર્ણ છે વ્યાન વાયુનેા રગ અર્ચિ એટલે અગ્નિના પ્રકાશ જેવેા છે

॥ શ્વેતાશ્વતરેાપનિષદમાં કહ્યું છે કે ॥

निहारधुमार्कानलानिलाना, खद्योत विद्युत स्फटिक शिशनाम् ।
एतानि रूपाणि पुरस्सराणि, ब्रह्मण्यभिव्यक्तकराणियोगे, ॥

અર્થ—અભ્યાસીને, નિહાર (ઝાકળ) ધુમ, અર્ક, અનલ (અગ્નિ) અનિલ (જળ) ખદ્યોત (આગિયા) વિદ્યુત, સ્ફટિક, શશી, આ બધા પ્રકાશેા અંદર દેખાય છે. અને બ્રહ્મ છે એવું યેાગાભ્યાસીને જણાવે છે. (ખાત્રી કરાવે છે) એ બધા પ્રકાશેા પંચ પ્રાણના છે, એ સર્વ પ્રકારના પ્રકાશેાનું તેજ પંચ પ્રાણેાનુ જ તેજ છે.

॥ પ્રણવનું સ્પષ્ટીકરણ ॥

ૐ	દિપ્તિ			સુપ્તિ	
	સમષ્ટિ		વ્યષ્ટિ	સમષ્ટિ	વ્યષ્ટિ
●	સદાશિવ	આદ્યશક્તિ	શિવ	સદાશિવ	શિવ
◡	ઇશ્વર	મહામાયા	જીવ	ઈશ્વર	જીવ
म	રૂદ્ર	મહાકાલી	પ્રાજ્ઞ	મહત્તત્ત્વ	બુદ્ધિ
उ	વિષ્ણુ	મહાલક્ષ્મી	તૈજસ	અહંકાર	અભિમાન
अ	બ્રહ્મા	મહાસરસ્વતી	વિશ્વ	આકાશ	નાદ

જગતની કલ્પના કરનાર ચિત્ત છે, તેનો લય થાય ત્યારે જગત ક્યાં રહ્યું ! તે વખતે જગત નથી. પણ ચિત્તના લયની સાથે જગતનો લય થઇ ચિત્ત ચિદ્રૂપ થાય છે આપણાં શરીરો નીચે પ્રમાણે સ્થૂળ, સૂક્ષ્મ, કારણ અને મહાકારણ છે આ મહાકારણ એજ બ્રહ્મ

ઇશ્વરના શરીરનો ક્રમ-વિરાટ, હિરણ્યગર્ભ, ઇશ્વર અને બ્રહ્મ.

પ્રણવનાં ચાર પદ નીચે પ્રમાણે છે-અ, ઉ, મ, અને પરમાત્મા.

હવે સ્થૂળ શરીરનો ઇશ્વરના વિરાટમા લય, અને તે વિરાટનો અકાર બ્રહ્મમા લય કરવો

સૂક્ષ્મ શરીરનો હિરણ્યગર્ભમા લય, અને હિરણ્યગર્ભનો ઉકાર વિશ્નુમા લય કરવો

કારણ શરીરનો ઇશ્વરમા લય, અને ઇશ્વરનો મકાર રૂદ્રમા લય કરવો

ણ-સાકારનો મહાકારણમા એટલે બ્રહ્મમા લય કરવો એટલે એ સર્વ ચૈતન્યરૂપ છે. તત્ત્વમસિ તે તું છે, એવી એકતા પણ જીવની ચૈતન્ય જોડે કરવામાં આવે છે. બ્રહ્મના બે સ્વરૂપ છે સાકાર અને નિરાકાર એજ દિપ્તિ અને જપ્તિ છે, દેખાય તે દિપ્તિ અને જણાય તે જપ્તિ છે જ્યા સુધી દેખાય ત્યા સુધી સાકાર સ્વરૂપ છે, એ દિપ્તિમા સ્વરૂપ છે, અને જ્યા જાણનાર તથા અનુભવ કરનાર છે, તેજ જપ્તિ છે. એ સિવાય કાંઇપણ રોપ રહેતુ નથી, તેજ બ્રહ્મનું નિરાકાર સ્વરૂપ છે જે વાણીથી અગોચર છે

॥ ગુભાષિત રત્ન ભાંડાગાર શાંતરસ નિર્દેશમા કહ્યું છે કે, ॥

आयुर्वर्षशतं नृणां परिमितं, रात्रौ तदर्धंगतं ।
तस्यार्धस्य परस्यचार्धमपरं, बालत्ववृद्धत्वयोः ॥

शेषं व्याधिवियोगदुःखसहितं, सेवादिभिर्नीयते ।
जीवेवारितरङ्ग बुदबुदसमे, सौख्यंकुतः प्राणिनाम् ॥ १८३॥

અર્થ-મનુષ્યનું આયુષ્ય સો વરસનું ગણાય છે. છતાં પૂરૂ સો વરસ જીવવું દુર્લભ છે, અને વળી એ સો વરસમાંથી ઉંઘવામાં રાત્રીના અર્ધાં ૫૦) પચાસ વરસ જાય છે, અને બાકીનાં પચાસ માંથી અર્ધાં ૨૫) પચ્ચીસ વરસ તો બાળક અવસ્થામાં અને વૃદ્ધાવસ્થામાં નકામાં જાય છે, અને બાકીનાંજ ૨૫) પચ્ચીસ વરસ રહ્યાં તેમાંથી વ્યાધિ, વિયોગ, આદિ દુઃખોમાં અને સેવા આદિમાં જાય છે આવા પાણીના પરપોટા સમાન જીવનમાં પ્રાણી માત્રને સુખ ક્યાંથી હોય? નથીજ માટે સમયનો સદુપયોગ કરી સ્વસ્વરૂપને ઓળખવાનો પરમ પુરૂષાર્થ કરી જીવનમુક્ત થવું.

॥ સનાતન શાસ્ત્રોની શરીર સાથે સરખામણી ॥

૧-વેદાંત-શિરનો અગ્ર ભાગ
૨-સાંખ્ય-સહસ્ત્રદળ (બ્રહ્મરંધ્ર)
૩-યોગ-લલાટ આજ્ઞાચક્ર
૪-ન્યાય વૈશેષિક-કંઠથી નાભિ સુધી
૫-પૂર્વ મિમાંસા (કર્મ કાંડ)-નાભિથી પાતાલ સુધી.
૬-વૈદિક કર્મકાંડ-એ જમણો ભાગ
૭-તાંત્રિક કર્મકાંડ-એ ડાબો ભાગ
૮-તાંત્રિકના બે ભાગ-દક્ષિણ અને વામ
૯-જમણે પડખે-ધર્મપુરૂષ.
૧૦-ડાબે પડખે- પાપ પુરૂષ
૧૧-આત્મા-શિરના અગ્રભાગે-પરમાત્મામય.
૧૨-આત્મા-અભ્યંતરે-ગુરૂશિષ્યરૂપે,
૧૩-આત્મા-બહારે-ધ્યાનરૂપે (ઇશ્વર-ગુરૂ-જીવ),

૧૪–આત્મા–નાસિકાએ–લોભમય
૧૫–આત્મા–મુખે–જનમય (પ્રાણીઓમય)
૧૬–આત્મા–હૃદયે–પ્રાણમય
૧૭–આત્મા–મનચક્રે–ઇન્દ્રિયોમય.
૧૮–આત્મા–નાભિએ–શરીરમય.

૧૯–આત્માથી તમ, તમથી ભૂતાદિ, ભૂતાદિથી આકાશ, આકાશથી વાયુ, વાયુથી અગ્નિ, અગ્નિથી જળ, જળથી પૃથ્વી, પૃથ્વીથી અંડ (ઇંડું) અંડના બે ભાગ, અડધા ભાગમા નીચેનો ભાગ ભૂમિ તથા ઉપરના અડધા ભાગમા આકાશ, એ બેની મધ્યે હિરણ્યપુરૂષ, એજ વિરાટ પુરૂષ, તે ભૂતોની અગ્રમા મૃત્યુ, (પરિણામ પામવુ તે) એના ત્રણ અક્ષર અ–ઉ–મ્ ત્રણ માથા સત્વ, રજ અને તમ અને ત્રણ પાદ, પ્રાતઃ, મધ્યાન્હ, અને સાયંકાળ, એમા એક ત્રીજો પગ્શુ (તેજ) તે બ્રહ્મા, બ્રહ્માથી મન, મનથી સાત માનસ પુત્રો તે વૈરાટ, તે સાત માનસ પુત્રોથી પ્રજાપતિ, પ્રજાપતિથી બ્રાહ્મણ એ એનું મુખ, ક્ષત્રિય–રાજા એ બાહુ, ઉરૂ એ વૈશ્ય પગ એ શૂદ્ર, ચંદ્રમા મનનો દેવ, ચક્ષુનો દેવ સૂર્ય, અને શ્રોત્રનો દેવ વાયુ, હૃદયમા પ્રાણ, પ્રાણ હૃદયથી આ સર્વ જગત અપાનથી નિષાદ (ભીલ,–નિશાચર, યક્ષ, રાક્ષસ, ગંધર્વ) હાડકાથી પર્વતો, અને રૂનાડાથી ઔષધિ–વનસ્પતિઓ, લલાટથી ક્રોધ, ક્રોધથી ઉત્પન્ન થયેલ રૂદ્ર, રૂદ્રથી મહાન ભૂતનો નિશ્વાસ, નિશ્વાસથી ઋગ્વેદ, યજુર્વેદ, સામવેદ, અથર્વવેદ, શિક્ષા, કલ્પ, વ્યાકરણ, જ્યોતિષ, નિરુક્ત, અને છંદ પછી અયન (ઉત્તરાયેન–દક્ષિણાયન) ન્યાય, મિમાંસા, ધર્મશાસ્ત્ર, વ્યાખ્યાન, ઉપાખ્યાન અને સર્વભૂતો પછી હિરણ્યજ્યોતિ, જેની અંદર આ આત્મા બધા ભુવન અને આખા વિશ્વનો અધ્યક્ષ થયો. આ આત્મા અને શરીર, એના બે ભાગ, અડધા ભાગમા સ્ત્રી, અને અડધા ભાગમાં પુરૂષ, એ પુરૂષે દેવ પછીને દેવોને સરજ્યા, અને

અગ્નિ થઇને રાક્ષસને, યક્ષને, ગંધર્વને, ગામમાં રહેવાવાળાને; અરણ્યમાં રહેનાવાળાને, તથા પશુઓને, તેમા ગાય, પછી બળદ, પછી ઘોડી, પછી ઘોડો, પછી ગર્ધભી, પછી ગર્ધભ, પછી વિશ્વંભરી, અને પછી વિશ્વંભર આમ સચરાચર જગત ન્યુ, તે અંતે વૈશ્વાનર થઇને, તે બધાને (સર્વ પ્રાણીઓને) બાળીને પૃથ્વીનો જળમાં લય કર્યો જળનો તેજમાં લય કર્યો તેજનો વાયુમાં લય કર્યો વાયુનો આકાશમાં લય આકાશનો ઇંદ્રિયોમાં લય ઇંદ્રિયોનો તન્માત્રામાં લય, તન્માત્રાનો ભૂતાદિમાં લય, ભૂતાદિનો મહત્તત્ત્વમાં લય મહત્તત્ત્વનો અવ્યક્ત એવી પ્રકૃતિમાં લય, પ્રકૃતિનો અક્ષરમાં લય, અને અક્ષરનો તમમાં એટલે અવિદ્યાયુક્ત ઇશ્વર (અધકાર-અજ્ઞાન)માં લય અને તનથી પર એક દેવજ છે જેને બ્રહ્મ કહે છે એથી પર બીજો નથી, સત્ય નથી, તેમ અસત્ય પણ નથી, અને સત્ય અસત્ય એ પણ નથી, અર્થાત્ સત્ય અસત્યથી વિલક્ષણ એજ નિર્વાણ કહેલ છે, વેદનુ એજ અનુશાસન છે એટલે (શિક્ષા ૯)

હવે હૃદયની મધ્ય, લાલ માંસનો એક પીંડ છે, જેની અંદર દહર પુંડરીક છે તે કમળની માફક અનેક પ્રકારે ખીલેલ છે હૃદયની અંદર દશ છિદ્રો છે અને એ દશેની અંદર દશ પ્રાણ છે તે જ્યારે પ્રાણ સાથે ચિત્ત જોડાય છે, ત્યારે નદીઓ, નગરો, અનેક પ્રકારના દેખાય છે વ્યાનની સાથે જ્યારે ચિત્ત જોડાય છે, ત્યારે દેવોને અને ઋષિઓને દેખે છે, જ્યારે અપાનની સાથે ચિત્ત જોડાય છે, ત્યારે યક્ષ રાક્ષસ અને ગંધર્વને દેખે છે, ઉદાનની સાથે જ્યારે ચિત્ત જોડાય છે ત્યારે દેવલોકોને, દેવોને તથા કાર્તિક સ્વામી, જયંત ઇત્યાદિને દેખે છે જ્યારે સમાનની સાથે ચિત્ત જોડાય છે, ત્યારે દેવલોકને અને ધનને દેખે છે, વૈરંભની (કંઠમાં રહેલી નામની નાડી) સાથે જ્યારે ચિત્ત જોડાય છે, ત્યારે દીઠેલુ, સાંભળેલુ, ખાધેલુ, નહીં ખાધેલુ, સત્ય, અસત્ય સર્વ દેખે છે, જેને સ્વપ્ન સૃષ્ટિ કહે છે

હવે આ દશ દશ નાડીઓ થઇ એની મધ્યે એક એકની ૭૨) બોતેર થઇ, અને ૭૨) બોતેરથી શાખા નાડી હજાર થઇ એટલે કુલ્લે ૭૨૦૦૦) બોતેર હજાર નાડી થઇ. જેને વિષે આ આત્મા રહ્યો છે (સુવે છે–વ્યાપિ રહ્યો છે). આ સુવે છે ત્યારે શબ્દોને કરે છે, જ્યારે બીજાને વિષે સુવે છે, ત્યારે આ લોક અને પરલોકને જુવે છે, સર્વે છંદાને જાણે છે, સમ્યક્ પ્રકારે પ્રસાદને પામે છે, પ્રાણ શરીરનું રક્ષણ કરે છે, લીલી, પીળી, કાળી, શ્વેત, લાલ નાડીઓ રૂધિરથી પૂર્ણ અહીં એ હૃદય કમળની પેઠે અનેક પ્રકારે ખીલેલી છે. કંઠમા કેશના હજારમા ભાગે હીતા નામની નાડી છે, હૃદયાકાશમા ઉપરના કોશમા દિવ્ય આત્મા સુવે છે ત્યારે એ સુષુપ્તિ અવસ્થામાં સૂતેલો કાંઇ પણ ઇચ્છા કરતો નથી. કાંઇ સ્વપ્ન જોતો નથી. ત્યા દેવુ નથી, દેવ લોક નથી, યજ્ઞ નથી, માતા નથી, પિતા નથી, બંધુ નથી બાંધવ નથી ચોર નથી, બ્રહ્મઘાતી નથી, તેજસ્વી કાય અને અમૃત જળની માફક, આ જળ અને વન એ કાંઇપણ નથી આ સુષુપ્તિ અવસ્થા છે, એમાથી ફરી એ માર્ગ વડે જાગૃત થવાને માટે દોડે છે, અને સ સાર ખડા કરે છે એ પ્રમાણે તત્ત્વવેત્તા કહે છે

ચિત્તને એકાગ્ર નહીં થવા દેનારા ૧૪) ચઉદ વિઘ્નો છે, અર્થાત અંતરાય છે ૧) વ્યાધિ,–રોગ ૨) સત્યાન,–જુના જુના રાગના સસ્કારો ઇચ્છા થાય પણ મન કામ ન કરે, અને ભટકતું રહે, ૩) સ શય,–કાર્ય થશે કે નહી એવી શ કા રહે તે, ૪) પ્રસાદ–એકધારો ઉત્સાહથી અભ્યાસ ન કરવો તે, ૫) આલસ્ય,–આળસમા વખત ગાળવો તે, ૬) અવિરતિ–વૈરાગ્યની ખામી ૭) ભ્રાન્તિ દર્શન–સાચી વસ્તુમા તેના જેવી બીજી વસ્તુની કલ્પના થવી તે, ૮) અલબ્ધ ભૂમિકત્વ–ક્રમપૂર્વક અભ્યાસમા આગળ ન વધાયતે, ૯) અનવસ્થિ તત્ત્વ–વસ્તુની પ્રાપ્તિ ન થવાથી ચિત્તમા ક્ષોભ રહે તે. ૧૦) દુઃખ–અતિ ચિત્તને ક્ષોભ પમાડે તેવુ દુ ખ થાય જેમકે પુત્રમરણ, ધનનાશ, વિગેરે ૧૧) દૌર્મ–

નશ્ય,– વાળવા છતા ન વળે એવુ દરીનુ મનનુ થવુ તે ૧૨) અગમે જયત્વ–શરીરના અવયવ ઉપર કાબુ ન હોવો તે ૧૩) શ્વાસ,–શ્રમના લીધે, શ્વાસ અદર લેવાયા કરે તે ૧૪) પ્રશ્વાસ, શ્રમના લીધે અથવા એવા ગમે તે કોઈ કારણથી બહાર શ્વાસ મૂકાયા કરે ત આ ૧૫) ચઉદ ચિત્તને સ્થિર કરવામા વિક્ષેપ કરનારા અતરાય છે આ ચઉદ અતરાયમાથી જે અતરાય જણાય તેને પ્રથમ દૂર કરવો, અને પછી અભ્યાસમા જોડાવુ

કીરણ—૧૪

પ્રત્યાહાર.

યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ પછીનું યોગનું પાંચમું અંગ પ્રત્યાહાર છે, આ પ્રત્યાહાર, જો પ્રાણ, પાંચથી દશ મીનીટ સુધી રોકાય તો દરેક ઇન્દ્રિયો મન સહિત જે દેશમાં (જે જગ્યાએ) પ્રાણ રોકાયો હોય ત્યાં એકત્ર થાય છે. અર્થાત્ સ્થિર થાય છે, જો મનને પણ પાંચથી દશ મીનીટ સુધી, એકજ જગ્યાએ, એક પણ સંકલ્પ ઉઠવા ન દઈ સ્થિર કરવામાં આવે તો ત્યાં પણ પ્રાણ ખેંચાઇને આવે છે, અને સ્થિર થાય છે. મનરોકો તો પ્રાણ રોકાય છે અને પ્રાણ રોકો તો મન રોકાય છે. હઠથી પ્રાણ રોકી મન સ્થિર કરો અથવા રાજ-યોગથી મન રોકી પ્રાણ સ્થિર કરો હરકોઇ રીતે ચિત્તને સ્થિર કરવું જોઇએ, શ્રીપતંજલિ ભગવાન કહે છે કે

॥ स्व विषया संप्रयोगे चित्तानुकार इवेंद्रियांणां प्रत्याहारः ॥

અર્થ—ઇંદ્રિયો પોતાના વિષયમાં ન જોડાતા ચિત્તના અનુસારેજ રહી શકે તે પ્રત્યાહાર કહેવાય છે. જેમ મધમાખીના પૂડામાંથી મોટી રાજરાણી માખી ઉડી જાય છે, કે તરત બધી માખીઓ તેની પાછળ ઉડી જાય છે, અને તે જ્યાં જઇને બેસે છે ત્યાં જઇને તે બેસે છે, તેમ મન અથવા પ્રાણ જે સ્થાનમાં સ્થિર થાય છે, ત્યાં તમામ ઇંદ્રિયો (વૃત્તિઓ) જઇને સ્થિર થાય છે જેમ કાચબો કાંઈ આઘાત થતાં મુખ સહિત પોતાના બધા અંગોને સમેટી લે છે, તેમ મન અથવા પ્રાણ જે જગ્યાએ સ્થિર થાય છે, ત્યાં તમામ ઇન્દ્રિયો (વૃત્તિઓ) એકત્ર થાય છે અને ચંચળતા મટી જઇ વૃત્તિ સ્થિર થાય છે. આવી વૃત્તિ સ્થિર થાય છે, તેજ પ્રત્યાહાર છે, અને એ સ્થિતિ થાય ત્યારેજ ધારણા થઇ શકે છે પ્રાણાયામના અભ્યા-

સથી પ્રત્યાહાર સિદ્ધ થાય છે, ઉપાસના કરવાથી પણ પ્રત્યાહાર સિદ્ધ થાય છે મંત્રના જપ ખૂબ કરવાથી પણ રજોગુણ, તમોગુણ કપાઇ જઈ સત્વગુણની વૃદ્ધિ થઇ પ્રત્યાહાર સિદ્ધ થાય છે રાજયોગની હરકોઇ રીતનો બરાબર અભ્યાસ કરવાથી પણ પ્રત્યાહાર સિદ્ધ થાય છે તન, મન, ધનથી, અનન્યભાવે ગુરૂભક્તિ, ઇષ્ટદેવની ભક્તિ, પતિ ભક્તિ, તથા માતાપિતાની ભક્તિ કરવાથી પણ રજોગુણ, તમોગુણ, કપાઇ જઇ, સત્વગુણની વૃદ્ધિ થઈ પ્રત્યાહાર સિદ્ધ થાય છે તપશ્ચર્યા કરવાથી તથા નિત્ય નૈમિત્તિક, નિષ્કામ કર્મો વૈદિક કરવાથી પણ અંતઃકરણની શુદ્ધિ થઇ (એટલે રજોગુણ, તમોગુણ મટી સત્વગુણની વૃદ્ધિ થઇ) પ્રત્યાહાર સિદ્ધ થાય છે જેને જે સુગમ પડે તેણે તે માર્ગે અભ્યાસ કરવો અને અંતઃકરણની ચપળતા મટાડી સત્વગુણની વૃદ્ધિ કરી મન પ્રાણ સ્થિર કરવા, તે પ્રત્યાહાર છે પ્રત્યાહાર સિદ્ધ થાય છે ત્યારે જ ધારણા કરી શકાય છે સુષુમ્ણા માર્ગે જનારએ નાભિ અને મૂલાધાર આગળ વૃત્તિ તથા પ્રાણ સ્થિર કરવાનો અભ્યાસ કરવો, અને સ્થિર થયા બાદ આગળ વધવું, અને પૂર્વ માર્ગ એટલે શિરોમાર્ગે જનારાએ પ્રાણ તથા વૃત્તિને ભ્રકુટિમા સ્થિર કરવાનો અભ્યાસ કરવો, અને સ્થિર થયાબાદ આગળ વધવું ભજનમા પૂર્ણ પ્રીતિ, વિષયોમા દોષ દૃષ્ટિ, અને અંતઃકરણની નિર્મળતા આટલા વાના હોય છે, ત્યારે ઇન્દ્રિયો પોતાના વિષયોમાથી અળગ રહે છે તપશ્ચર્યામા પ્રીતિ અંતઃકરણની પ્રસન્નતા, દેવોની ઉપાસનામા પ્રીતિ, આંતરિક દુર્ગંધતાનો નાશ, તેમજ ધારણા, ધ્યાન, અને સમાધિમા તુરત પ્રવેશ કરવાને લાયક સ્થિર વૃત્તિ, આટલા લક્ષણ પ્રત્યાહાર સાધનાર યોગીને થાય છે

યમ નિયમ, આસન પ્રાણાયામ, અને પ્રત્યાહાર આ યોગ સાધન કરવાના યોગના જે પાચ અંગો છે, તેને બહિરંગ સાધન કહે છે

કીરણ-૧૫

ધારણા.

યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર પછીનું યોગનું છઠ્ઠું અંગ ધારણા છે. પ્રત્યાહારથી ચિત્ત એક જગ્યાએ સ્થિર થયા બાદ ત્યાં ચિત્તને રોકી રાખવું તે ધારણા. પતંજલિ ભગવાન કહે છે કે, ॥ દેશ બંધ ચિત્તસ્ય ધારણા ॥ અમુક દેશ (સ્થાન) વિષે ચિત્તને બંધ કરવું. અર્થાત્ રોકવું તે ધારણા કહેવાય છે. આ ધારણા કરવાનાં સ્થાનો ઘણાં છે. પણ મુમુક્ષુ અભ્યાસીએ સુષુમ્ણા માર્ગે જવું, અને ત્યાં તેણે નાભિ, મૂલાધાર, સ્વાધિષ્ઠાન, મણિપુર, અનાહત, વિશુધ્ધ, આજ્ઞા, અને બ્રહ્મરંધ્રમાં સહસ્ત્રદળમાં આ સુષુમ્ણા માર્ગે જતા વચમાં આવતાં ષટ્ચક્રોની તેના દેવ દેવીઓ સહિત, અને કમળ, અને તેની પાંખડી, અને પાંખડીમાં રહેલા અક્ષરો સહિત ધારણા કરવી. અને એક પછી એક ચક્રમાં જઇ છેવટે બ્રહ્મરંધ્રમાં જઇ (સહસ્ત્રદળ કમળમાં જઇ) સમાધિ કરી જીવન્મુક્ત થવું.

શિરોમાર્ગે અર્થાત્ પૂર્વમાર્ગે જવું હોય તેણે ભ્રકુટિમાં પછી બિંદુમાં, પછી આજ્ઞા ચક્રમાં, અને પછી બ્રહ્મરંધ્રના સહસ્ત્ર દળ કમળમાં ધારણા કરવી. અને જીવન્મુક્ત થવું. આ વૈરાટ પુરૂષની ધારણા કહેવાય છે. અને ષટ્ચક્રોની પણ ધારણા કહેવાય છે. આજ ધારણા કરવા યોગ્ય અને સર્વોપરિ છે. પંચભૂતની ધારણા, પંચજ્ઞાનેન્દ્રિયની ધારણા, તથા શરીરના તમામ નખથી તે શિખા સુધીના સર્વ અવયવોની ધારણા તથા આધ્યાત્મિક. આધિ દૈવિક, અને આધિભૌતિક, રીતની અનેક ધારણાઓ છે. આમ અનેક ધારણાઓના દેશ છે (સ્થાન છે.) પણ મોક્ષ પ્રાપ્ત થાય તેવી ધારણા કરવી ઉત્તમ છે. શરીરમાં કેડથી નીચેના ભાગમાં

ધારણા કરવાથી શૃંગારિક વાસના સ્ફુરે છે. કારણ કે કેડથી નીચેના ભાગમાં આવેલ, અતલ, વિતલ, સુતલ, તલાતલ, રસાતલ, મહાતલ, અને પાતાલ, આદિ સપ્તલોકમા પશુ, પક્ષી, કીટ, પતંગ, નાગ, આદિ તિર્યક્ યોનિઓ છે એથી ત્યાં તમોગુણ, રજોગુણ, પ્રધાન હોવાને કારણે વૃત્તિ શૃંગારમય, (શૃંગારિક) થાય છે, માટે એ ધારણા ઉત્તમ ગણી નથી. કેડથી ઉપરના ભાગમા ભૂઃ ભુવઃ, સ્વઃ, મહ, જન, તપ, અને સત્ય, આ સપ્તલોક દેવોના દિવ્ય લોકો છે. અને અહિ સત્વ પ્રધાન છે એથી એની ધારણા કરવી ઉત્તમ છે પ્રત્યાહાર થાય ત્યારેજ ધારણા કરી શકાય છે. અને ધારણા થયા પછીજ ધ્યાન કરી શકાય છે

વળી પંચદેવ જે, ગણેશ, ભાસ્કર, વિષ્ણુ, રુદ્ર, અને શક્તિ આદિ જે ઇશ્વર કોટિના દેવો છે, તેની ધારણા પણ સર્વોતમ છે, અને મોક્ષ આપવાવાળી છે એ દેવોની ધારણા કરી સાક્ષાત્કાર કરી, એ દેવોના આદેશ અનુસાર અભ્યાસ કરવાથી પણ સર્વોત્તમ ભાવ થાય છે. અને જીવન્મુક્ત થાય છે. આ ધારણા, ધ્યાન, અને સમાધિ, જે યોગ સાધન કરવા માટે યોગના આઠ અંગોમા જે છેલ્લા ત્રણ અંગો છે, તેને અંતરંગ સાધન કહે છે

કીરણ-૧૬.

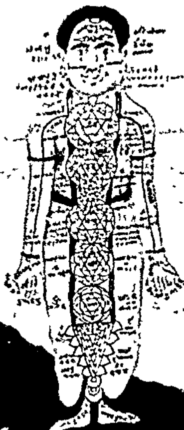
ધ્યાન.

યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા પછીનું યોગનું સાતમું અંગ ધ્યાન છે, ઉપરનાં છએ અંગ સાધ્ય થયે છે, ત્યારેજ ધ્યાન થઇ શકે છે. ધ્યાન વિષે શ્રી પતંજલિ ભગવન કહે છે કે, ॥ तत्रप्रत्ययैकतानताध्यानम् ॥ ધારણાના વિષયને અવલંબન કરી રહેલી ચિત્ત વૃત્તિઓની એકાગ્રતા તે ધ્યાન કહેવાય છે, અર્થાત્ ધારણાના વિષયને અવલંબન કરી રહેલી ચિત્ત વૃત્તિઓની એકાગ્રતા તે ધ્યાન કહેવાય છે. ધારણાના સ્થાનમાં એકતાન અર્થાત્ એકચિત્ત થવું તે ધ્યાન કહેવાય છે આ ધ્યાન હૃદયાકાશમાં કરે તો દેવદેવીઓ આદિની જેની કલ્પના કરે તેના દર્શન થાય છે. ભૂતાકાશમાં ધ્યાન કરે તો (બહારના આકાશમાં જગદાકાર વૃત્તિ કરે તો) ભૌતિક પદાર્થનાં (જગતના પદાર્થનાં) દર્શન થાય છે, અને ચિદાકાશમાં ધ્યાન કરે તો બ્રહ્માકાર વૃત્તિ થઇ બ્રહ્મનું જ્ઞાન થાય છે. ધ્યાનસાધ્ય થયા પછીજ સમાધિ થઇ શકે છે, ધ્યાન પણ અનેક પ્રકારના છે, પણ પોતાના સદ્‌ગુરૂએ બતાવેલ ધ્યાન કરવું. અને મોક્ષ મેળવવો જેટલા પ્રકાર ધારણાના છે, તે સર્વ પ્રકાર ધ્યાનમાં પણ જાણવા પોતાના ઇષ્ટ દેવનું ધ્યાન પંચદેવનાં ધ્યાન, અનેક દેવ-દેવીઓના ધ્યાન, તે સિવાય ધ્યાન માટે આધિભૌતિક, આધિદૈવિક અને આધ્યાત્મિક, એવા અનેક લક્ષ્ય છે, અને અનેક કલ્પનાઓ પણ છે. ખરું ધ્યાન ષટ્ચક્રની ધારણા કરી અંદરનાં ચક્રોના દેવોનાં ધ્યાન કરી, સુષુમ્ણા માર્ગ દ્વારા સહસ્ત્રદળ કમળમાં જઇ ત્યાં સ્વસ્વરૂપની પ્રાપ્તિ કરવી એ છે.

કીરણ-૧૭

ધ્યાન વિધિ

પ્રથમ શ્વાસ બહાર નીકળતાં નાસિકાગ્રે દૃષ્ટિ રાખવી અને શ્વાસ અંદર જતા હૃદયમા દૃષ્ટિ રાખવી જ્યાં બહાર સ્થિર થાય ત્યા "હંસ" મંત્ર જપાય છે જ અને અંદર સ્થિર થાય ત્યા 'સોહં' મંત્ર જપાય છે જ હકાર છે એ પ્રાણ અગર શિવ, અને સકાર છે એ અપાન અગર શક્તિ તે અપાન બહારથી અહીં હૃદયમા સ્થિત થયા છે, અને પ્રાણ જે હકાર તે ઉપર નથી તે મધ્ય ભાગમા જોવું, એ પ્રાણ અપાનની સંધિ બહાર નાસિકાગ્રે અને અંદર હૃદયમા છે ત્યા જોઇ રહેવું જ્યા સુધી આંખ ખુલી હોય ત્યા સુધી નાસિકાગ્રે જોયા કરવુ. અને જ્યારે આંખ મીંચાઇ જાય ત્યારે લલાટમાં વૃત્તિ રાખવી અને ત્યાં શ્વાસ જોયા બાદ થોડો વખત પછી હૃદયમા પ્રાણને આવતો જતો જોયા કરવો, એટલે સૂરત રાખવી, ત્યા જે દેખાય અથવા જણાય તેના સામુ જોઇ રહેવું જોવામા જે મૂર્તિ દેખાય અગર સમજાય તે આપણી માનવી, જોનારાથી જુદી જણાય તે ખોટી માનવા એમ ખોટી કરતા પણ જે દાગો ન ટળે તો સ્વરૂપ પોતાનું અગર પરમાત્માનું જાણતું ચક્રનો ભેદ કરવો હોય તો હૃદયમાથી નાભિમા વૃત્તિ લઇ જવી અને નાભિમથી મુલાધાર મા મૂલાધાર ચક્રની કલ્પના સહિત વૃત્તિ લઇ જવી, જ્યારે વૃત્તિ નાભિમથી મૂલાધાર ચક્રમા જાય છે, એજ વખતે કુંડલીની શક્તિ જાગ્રત થઇ પ્રાણ સહિત વૃત્તિ મૂલાધારમા જાય છે ત્યાર પછી સ્વાધિષ્ઠાન ચક્રમા વૃત્તિ લઇ જવી મણિપુર ચક્રમા વૃત્તિ લઇ જવી ત્યાર પછી અનાહત ચક્રમા વૃત્તિ લઇ જવી, ત્યાર પછી વિશુદ્ધ ચક્રમા વૃત્તિ લઇ જવી ત્યાર પછી આજ્ઞા ચક્રમા વૃત્તિ લઇ જવી



॥इतिशिवम्॥

આગ્ના ચક્રમા વૃત્તિ જાય છે. ત્યાર પછી એાથી આગળનુ જે સહસ્ત્રદળ કમળમા જવાનુ સુષુમ્ણાનુ દ્વાર છે, જે કફથી ઢકાયેલુ છે, તેના કફ પ્રાણની ગરમીથી એાગળી જઇ ખુલ્લુ થાય છે ત્યાર પછી સહસ્ત્રદળ કમળમા જવુ. એમ દરેક ચક્રોની કમવાર કલ્પના કરી વૃત્તિ લઇ જવી એ પ્રમાણે પરમાત્મામા ચક્રોના લય કર્યા પહેલાં મુખારવિંદ ઉપર કોરણેા યુકત પ્રભશ અને ચક્રો સહિત પુરૂષાકૃતિ દેખાય તે વૈરાટ, અને ચક્રોના લય કર્યા પછી જે પરમાત્માનુ સ્વરૂપ રહે તે પ્રકાશમાં ફકત પુરૂષનુ સ્વરૂપ દેખાય તે હિરણ્યગર્ભ છે (ઇશ્વરનુ સુક્ષ્મ શરીર છે) પુરૂષાકૃતિ સિવાયનુ જે સ્વરૂપ જ્યોતિ સ્વરૂપ દેખાય તે ઇશ્વરનુ કારણ શરીર, અહીં સુધી ત્રિપ્રિમા સમજવુ. જે દેખાય તે દિપ્તિ, નાદ, અહંકાર, મહત્તત્ત્વ પ્રકૃતિ, અને પુરૂષ એ ત્રપ્તિ રૂપ છે, જે જણાય તે ત્રપ્તિ, અર્થાત જાણવા રૂપ છે આ અભ્યાસ વૃત્તિથી કરવાનો છે, માટે સાત્વિક ખેારાક બહુજ થેાડા પ્રમાણમા લઇ કરવાથી ઘણેા લાભ થાય છે ઘીના ખેારાક થી નાડીમા જાડયતા આવે છે, મીઠુ વધારે ખાવાથી પ્રાણ અકડ઼ થાય છે ઉત્તમમા ઉત્તમ ખેારાક ફકત એકના ગાયના દૂધનેાજ છે, એ પીવાથી નાડી નરમ રહે છે, અને વૃત્તિ તથા પ્રાણ જલદી સ્થિર થઇ સ્વ સ્વરૂપની પ્રાપ્તિ થાય છે આભ્યાસ વખતે શિરનીમા એાટી રાખી બેસવાથી, અર્થાત્ સિદ્ધાસન કરી બેસવાથી સુષુમ્ણા દબાવવાથી જલ્દી પ્રાણ પાતળેા થઇ ધીમેા પડી જઇ, જ્યા વૃત્તિ રાખેા ત્યા સ્થિર થઇ જશે, અને પ્રાણ સહિત વૃત્તિ અન્તર્મુખ થશે આની અંદર વૈરાટ પુરૂષ (ઇશ્વરનુ સ્થૂળ શરીર) તથા હિરણ્યગર્ભ (ઇશ્વરનુ સુક્ષ્મ શરીર) અને ઇશ્વરનુ કારણ શરીર કેવુ છે, અને કોને કહે છે તેની સમજ છે મૂળ વાત વૃત્તિ સહિત પ્રાણને સહસ્ત્રદળ કમળમા લઇ જવા, અને ત્યા સવિકલ્પ અને નિર્વિકલ્પ સમાધિ કરી, સ્વસ્વરૂપની પ્રાપ્તિ કરવી તે છે, અભ્યાસ

વખતે એટલા શાખના દૂધ ઉપર રહેવું હોય તો દોઢ શેરથી વધારે દૂધ ન પીવું, કબજીયાત જણાય તો ૧/ એક ભાર ટીમેજ, અધોળ સુંઠ અને અધોળ સંચળ, એની ફાકી કરી રાખવી, અને કબજીયાત જણાય ત્યારે ૫ ભારથી ૭ા ભાર સુધી ફાકી પાણી સાથે લેવી, જેથી કબજીયાત ન રહે આમ અઠવાડીયામા એક વખત ફાકી લેવી જેથી શરીર બગડશે નહી. આ અભ્યાસ ઘણીજ શાંતિથી કરવો. મન ઉપર કોઇપણ જાતની ચિંતા, કોઇ પણ જાતનો બોજો, અથવા વ્યગ્રતા ન હોવી જોઇએ પ્રથમ બધી બાબતની અનુકૂળતા કરી લઇ અભ્યાસ કરવામા જોડાવું, શરીરમા મેદ હોય તેણે તપ કરીને શરીરને ગાળવું, અથવા સાત્વિક મહેનત કરી શરીર ગાળવું, પછી મિતાહાર કરવો, ખોરાક સાત્વિક ખાવો, આ અભ્યાસ કરવા બેસતી વખતે આસન ત્રણ ચાર કલાક બેસી શકાય એવું સિદ્ધ કરવું, શરીર સીધું ટટાર રાખી બેસવું, અને મૂળબંધ ઢીલો થવા દેવો નહી અર્થાત્ કેડથી વાંકા વળી જવું નહી મૂળબંધ ઢીલો થવાથી સ્તની કબજીયાત થાય છે, શરીર શુષ્ક થવું જોઇએ અભ્યાસ કાળે ફક્ત દૂધ શેર ૧ા દોઢ લેવાથી મેદ ઘટશે અને શરીર થશે, શ્રી ગુરૂકૃપા, ઇષ્ટકૃપા, અને પોતાના પુરૂષાર્થથી કાર્ય સિદ્ધિ થાય છે

॥ अथ देहस्थ षट्चक्र विचार ॥

















કીરણ—૧૮

ધારણા તથા ધ્યાનનો ક્રમ

પ્રથમ બહાર નિર્માણ કરેલ અવલંબન ઉપર દૃષ્ટિ સ્થિર કરી વૃત્તિને ઠેરાવવી પછી નાસિકાગ્રે દૃષ્ટિ લાવીને ઠેરાવવી બાદ શાંત ચિત્ત થઇને, નિર્ભયતા યુકત થઇને આંખ બંધ કરી અંદર હૃદય સ્થાનમાં વૃત્તિને ઠેરાવવી. બાદ અંદર નીચે નાભિસ્થાને વૃત્તિને લઇ જઈ સ્થિર કરવી ત્યા અમુક મુદત સુધી વૃતિને ઠેરાવવાનો અભ્યાસ કરવો. વૃત્તિ વિશેષપણે સ્થિર થયે ત્યા શ્વેત પ્રકાશનો અનુભવ થાય ત્યારે ત્યાથી વૃત્તિને ઉઠાવીને અર્થાત્ મૂળાધારમા વૃત્તિ લાવીને, પાછળ સુષુમ્ણા માર્ગે જવા પ્રયાસ કરવો બહુજ ધીરજ અને પ્રસન્નતાથી નિર્મળ ભાવના યુકત થઇને બરડાની કરોડના ભાગમા મૂળાધાર વિષે ચક્રની ભાવના કરવી તેમા શ્રીગણપતિના સ્વરૂપનો ભાવના વડે સાક્ષાત્કાર કરી, તેમા પૂર્ણ પ્રેમથી પૂજન પ્રણામ કરીને ત્યાથી વૃત્તિને ઉપરના સ્વાધિષ્ઠાન ચક્રભણી લઇ જવા પ્રયાસ કરવો (બરડાની કરોડમા એક ચક્ર છે) તે ચક્રમા બ્રહ્માનો સાક્ષાત્કાર કરી ભાવનાપૂર્વક પૂજન નમન કરી, પછી નાભિની પાછળના ભાગમા સુષુમ્ણામા રહેલ અને સ્વાધિષ્ઠાન ચક્રની ઉપરના મણિપુર ચક્રમા વૃત્તિને લઇ જવા પ્રયાસ કરવો ત્યા પહોચ્યા બાદ ત્યા પણ ભાવના વડે શ્રીવિષ્ણુનો સાક્ષાત્કાર થયે પ્રેમથી પૂજન નમન કરી હૃદય પદ્મમા આવી મનની સત્વગુણ યુકત પ્રકાશરૂપ સત્તા અનુભવવી બાદ તેની ઉપર વૃત્તિને લઇ જવા પ્રયાસ કરવો. ત્યા અનાહત ચક્ર છે તેમા શ્રીરૂદ્રનો ભાવના વડે સાક્ષાત્કાર કરી પ્રેમથી પૂજન પ્રણામ કરી, પછી કંઠના મૂળમા રહેલા વિશુધ્ધિ ચક્રમા વૃત્તિને લઇ જવી ત્યા જીવની પ્રકાશ રૂપ વિશેષ સત્તાનો અનુભવ કરી, ત્યાથી ભ્રૂમધ્યમા જે આજ્ઞા ચક્ર છે, તેમા વૃત્તિને લઇ જવી. ત્યા ભાવના વડે શ્રીમહેશ્વર (ઇશ્વર)નો સાક્ષાત્કાર કરી પૂર્ણ પ્રેમથી પૂજન તથા ભાવપૂર્વક પ્રણામ કરી

પછી બ્રહ્મરંધ્રમાં રહેલા અજરામર (સહસ્ત્રદળ) ચક્રમાં વૃત્તિને લઈ જવી ત્યાં ભાવના વડે પરમ દિવ્ય પ્રકાશયુક્ત શ્રી સદાશિવ સદ્ગુરુનો સાક્ષાત્કાર થયે તેમનું ગંધ, પુષ્પ, દીપ આદિ વડે ભાવથી પૂજન કરી, પૂર્ણ પ્રેમથી પ્રણામ કરી તે સ્વરૂપમાં પોતાની વૃત્તિને સ્થિર કરવા અભ્યાસ કરવો ધારણા વખતે ચક્રોના વર્ણોપર (અક્ષરો ઉપર) સામાન્ય રીતે ધ્યાન આપવું ચક્રોમાં રહેલા અધિષ્ઠાતા દેવોના ઉપર વિશેષ પણે ધ્યાન આપવું દેવોની શક્તિઓ ઉપર વિશેષ ધ્યાન આપવાની જરૂર નથી. શિખામાં પરમાત્મા સહસ્રદળ ચક્રમાં શ્રી ગુરૂ હજાર પાંખડી સર્વ અક્ષર, સર્વ રંગ, મધ્યમાં શ્રી ગુરૂ, એ ગુરૂના પ્રકાશથી સર્વમાં પ્રકાશ પડે છે અને બધી ક્રમગતી પાંખડી આભાસમાન થાય છે સોહં જપ-૧૦૦૦) એક હજાર આજ્ઞા ચક્ર ભ્રુકુટિ મધ્ય, પ્રકાશ, ઈશ્વર અને જ્ઞાન શક્તિ બે પાંખડી હ, ક્ષ અક્ષર વચમાં સો ચક્રની દેવી હાકીની જપ એક હજાર, કંઠમાં વિશુદ્ધિ ચક્ર આકાશ તત્ત્વ શ્યામરંગ અવિદ્યા યુક્ત જીવ પ્રાણ શક્તિ ૧૬) પાંખડી સોળ સ્વર ચક્રની દેવી શાકીની જપ એક હજાર હૃદયમાં અનાહત ચક્ર વાયુ તત્ત્વ લીલો રંગ, રૂદ્ર દેવતા, ગૌરી શક્તિ ૧૨) પાંખડી ક, થી, ઠ સુધીના બાર અક્ષર, ચક્રની દેવી, કાકીની, જપ ૬૦૦૦) હજાર, સુષુમ્ણામાં નાભિના પાછળના ભાગમાં મણિપુર ચક્ર, અગ્નિ તત્ત્વ લાલ રંગ, વિષ્ણુદેવતા, લક્ષ્મી શક્તિ, ૧૦) દશ પાંખડી ડ થી ફ સુધી દશ અક્ષર, ચક્રની દેવી, લાકીની, જપ-૬૦૦૦ છ હજાર લિંગ મૂળમાં, સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર, જળ તત્ત્વ શ્વેત રંગ, બ્રહ્મા દેવતા સાવિત્રી શક્તિ, ૬) છ પાંખડી બ થી લ સુધી ૬ અક્ષર, ચક્રની દેવી શાકીની, જપ ૬૦૦૦) છ હજાર ગુદા આગળ મૂળાધાર ચક્ર પૃથ્વી તત્ત્વ, પીળો રંગ ગણપતિ દેવતા, સિદ્ધિ શક્તિ ૪) ચાર પાંખડી ૪) ચાર અક્ષર વ શ ષ સ, ચક્રની દેવી, ડાકીની, જપ, ૬૦૦) છસે



—મહાજ્યોતિ પરમાત્મા

વજાખ્ય નાડીમાં જ્યોતિ	સુષુમ્ણા નાડીમાં ષટ્ચક્રો	મિત્રિણી નાડીમાં ત્રિપુરાદિ દેવી
વ-ના	સુ-ના	મિ-ના

આધિષ્ઠાનમા બાલ સૂર્યવત, હૃદયમા દીપ શિખાવત્, લલાટમા દીપવત્ જ્યોતિ દેખાય છે. વજાખ્યા નાડીમા કાળવચન થાય છે

અન્નમય કોષની અશુદ્ધતા એ—મળ
પ્રાણમય કોષની અશુદ્ધતા એ—વિકાર
મનોમય કોષની અશુદ્ધતા એ—વિક્ષેપ.
વિજ્ઞાનમય કોષની અશુદ્ધતા એ—આવરણ
આનંદમય કોષની અશુદ્ધતા એ—અસ્થિરતા

આ અભ્યાસ કરતી વખતે પણ મિતાહાર રાખવો. મન ઉપર ચિંતા ન રહેવી જોઇએ શાંત અને પ્રસન્ન મન રહે ત્યારેજ અભ્યા-

સમાં મન જોડાય છે. કોઇપણ પદાર્થમાં આસક્તિ ન રાખવી. માણસને આસક્તિજ અભ્યાસમાં અંતરાય રૂપ છે, યોગનું પહેલું પગથીયું વાણીનો નિરોધ, અપરિગ્રહ, આશારહિત, અને સ્પૃહારહિત થઇને નિત્ય એકાંત સેવન કરવું તે છે, ઉત્સાહથી, સાહસથી, ધૈર્યથી, તત્ત્વજ્ઞાનથી, નિશ્ચયથી, અને જનસંગનો ત્યાગ કરવાથી. યોગની સિદ્ધિ થાય છે.

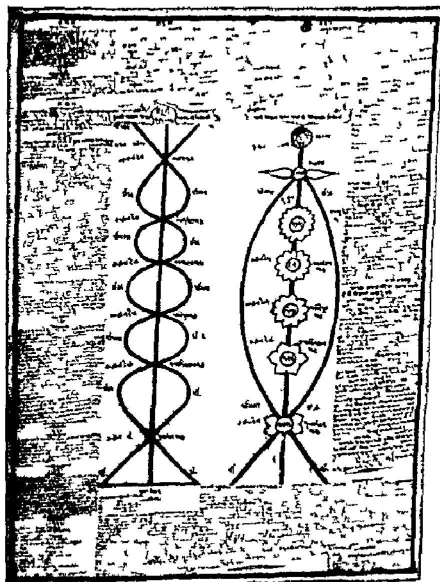
યોગીઓ અતિ પ્રવૃત્તિમાં પડી જાય છે, ત્યારે એમની શક્તિ ઓછી થઇ જાય છે, શક્તિબળ (સિદ્ધિબળ) ઘટી જાય છે એ જો પાછા, એકાંત સેવન કરી અભ્યાસ તાજો કરે તો પાછી શક્તિ આવે છે સિદ્ધિઓ લુપ્ત થઇ હોય તે પાછી પ્રાપ્ત થાય છે.

કીરણ,-૧૯

ધ્યાનનો ક્રમ.

જે પોતાની વૃત્તિને સ્થિર કરી શકતા હોય, એવા રાજયોગને લાયક થયેલા અભ્યાસીએ ઉપરના બિંદુ સ્વરૂપનું પ્રથમ ધ્યાન કરવું, પછી ધીરેધીરે, વૃત્તિ તેના મધ્યનો બિંદુમાં ઠેરાવવી, તે મધ્ય બિંદુમાં કાળા વર્તુળમાં જે શ્વેત ભાગ છે, તે શ્વેત પ્રકાશને પાછળ પાછળ ખેંચનાજ જવો, અને આપણે પણ તે સાથે પાછળ પાછળ હઠતા જવું, એમ હઠતાં હઠતાં, આપણે ઉપરના સુષુમ્ણાના દ્વાર સુધી પહોંચી જઇશું. એ પ્રકાશની ગરમીથી સુષુમ્ણાનું દ્વાર ખુલ્લું થઇ જશે, અને વૃત્તિ પ્રાણ સહિત ઉપર ચાલી જશે ઉપર જતાં પ્રાણ ફેલાઇ જશે, પણ આપણે તેની સાથે ભળવું નહીં, તેનાથી અસંગ રહીને પાછળ હઠતા જવું. આ પ્રકારે અભ્યાસ કરવાથી સહજ સમાધિ પ્રાપ્ત થશે. પ્રથમ ધ્યાનની શરૂઆત ભ્રકુટીમાંથી કરવી, ભ્રકુટીમા એ બિંદુ સ્વરૂપને સ્થિર કરી પછી આપણે જેમ સર્પને જોઇ પાછા હઠીએ છીએ, એમ પાછળ હઠવું, અને પ્રકાશને પણ આપણા તરફ ખેંચતા જવો, એવી રીતે પ્રકાશને આપણા તરફ ખેંચવો અને આપણે પાછા હઠવું, આ ક્રિયા વૃત્તિથી કરવાની છે, શરીરથી નહીં. એમ લલાટમાથી નીચે ઉતરી કંઠમાં આવવુ, પછી હૃદયમાં, પછી નાભિમાં, પછી મૂલાધારમા આવતાં કુંડલીની શકિત જાગૃત થઇ જશે, અને મૂલાધારમાં આવશે, એવી રીતે સ્વાધિષ્ઠાન, મણિપુર, અનાહત, અને વિશુદ્ધિ ચક્ર સુધી આવવું. ત્યા આવ્યા બાદ આજ્ઞાચક્રમા જવું, અને આજ્ઞાચક્રમાંથી સહસ્રદળ ચક્રમા જવા માટે બોચી આગળ જે સુષુમ્ણાનું મુખ છે, જેને પશ્ચિમ બારી કહે છે, અને એને ઓડનો ભાગ પણ કહે છે, ત્યાં પ્રાણ અને વૃત્તિ અટકે છે,

કારણ કે અહીં પણ જેમ કુંડલી ઉપર કફ જામી ગયો હોય છે, તેમ કફ જામી ગયો હોય છે. તે કેટલોક વખત ઉપર પ્રમાણે ધ્યાન કરવાથી પ્રાણની ગરમીથી કફ ઓગળી જાય છે, અને સહસ્રદળ ચક્રમાં વૃત્તિ પ્રાણ સહિત ચાલી જાય છે. એ વખતે સહસ્રદળ ચક્રમાં પ્રાણ ફેલાઇ જાય છે, પણ આપણે એમાં ભળવું નહી, અર્થાત આપણે ફેલાઇ જવું નહીં, પણ એથી અલગ રહેવું. આમ સ્થિર ચિત્તથી, શાંતિથી અભ્યાસ કરવાથી સહજ સમાધિ પ્રાપ્ત થશે, અને જીવનમુકત થઇ પરમપદને પમાશે અભ્યાસી પુરૂષે મધ્યાને બારથી સાડાબાર સુધીમાં ભોજન કરી લેવું, ભોજન કરી તરત લઘુશંકાએ જવુ, જેથી તમામ ગરમી નીકળી જશે. ધ્યાન પ્રાતઃકાળે ત્રણ કલાક કરવુ. ધ્યાન કરતી વખતે પગની એડી શિવની નીચે રાખીને બેસવુ, ધ્યાન શિવાયના વખતમાં પોતાના ઇષ્ટદેવના મંત્રનો જપ કર્યા કરવો, સુતી વખતે શવાસન કરી વૃતિને પાછળ પાછળ હઠાવવાનો અભ્યાસ રાખતાં સુઇ જવુ, જેથી નિદ્રા કમી થઇ જશે, મિતાહાર કરવો, શરીર દુબળું થવુ જોઇએ, આહાર વિહાર સરખો રાખવો, ઉંઘવું જાગવુ પણ નિયમસર, ઉદ્વેગ, કલેશ ચિંતા, મન ઉપર બોજો, પ્રતિકૂળતા, વિગેરે ન હોવાં જોઇએ, સાધકે બધી અનુકૂળતા પ્રાપ્ત કરી. અભ્યાસ કરવા બેસવું, અભ્યાસ કાળે આસકિત રહિત મન હોવાથી.(વૈરાગ્ય હોવાથી) કાર્યની સિદ્ધિ થાય છે નાસિકાથી નાભિપર્યંતનોજ વાસનાત્મક વાયુ છે (પ્રાણ છે) તેને Cલટાવી નાખી સુષુમ્ણામાં લઇ જવાનો છે કારણ કે સુષુમ્ણા અગ્નિ સ્વરૂપ છે, ત્યા ઉદાનવાયુ અગ્નિરૂપ છે અગ્નિ હોય ત્યા વાયું પાતળો થઇ જાય છે. એ રીતે વાયુ સુષુમ્ણામાં પાતળો થઇ જાય છે, અને અગ્નિ તત્વ પ્રધાન હોવાથી વાસનાઓ બધી બળી જાય છે, અનાજના સુક્ષ્મ પરમાણુનુ મન બનેલું છે, અને એ પરમાણુંઓ બળી જાય છે. જેથી નિર્વાસનિક મન થાય છે, માટેજ આપણે જે



કાંઇ ખાઇએ પીએ છીએ તેની અંદર રહેલા સંસ્કારો બધા નાસિકાથી નાભિ સુધીના પ્રાણમાં સ્ફુર્યા કરે છે, અને અંતઃકરણની વૃત્તિઓને, રજોગુણ, તમોગુણ, આદિ અનેક સંસ્કારોથી ચંચળ બનાવે છે એ વાસનાત્મક વાયુને જ્યારે ઉલટાવી નાંખીએ છીએ ત્યારેજ એ સંસ્કારો બળી જઇ પ્રાણ શુધ્ધ થઇ મન નિર્વાસનિક થાય છે, અને ચિત્તની અર્થાત્ વૃત્તિની ચંચળતા મટી જઇ ચિત્તમાં સ્થિરતા આવે છે, અને ત્યારેજ આપણે ધારણા, ધ્યાન, સમાધિ, અને સયમ કરી શકીએ છીએ, અને બ્રહ્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી શકીએ છીએ. માટે વાસનાત્મક વાયુને ઉલટાવી નાખવાનો પુરૂષાર્થ અવશ્ય કરવો આ સાથે ઇડા, પીંગલા, સુષુમ્ણા નાડી બનાવી છે. એ ઇડા, પીગળા, નાડી કુંડલી જાગે છે ત્યારે જુદી પડી માલાકાર થાય છે. શરીરના આગળના ભાગમાં મન કમળ કલી પુષ્પ જેવું અધો મુખ છે, તે કુંડલી જાગવાથી ઉર્ધ્વ મુખ થાય છે. એટલે કંદસ્થાનમાથી નીકળેલી ઇડા, પીગળા નાડીની આંટી ઉકલી જઇ માલાકર થાય છે. સુષુમ્ણા તો પાછળના ભાગમા છે. પણ એનો સંબંધ નાસિકાથી બ્રહ્મરંધ્ર પર્યંત આખા શરીર સાથે છે. પણ એટલે એને વચમા જણાવી છે.

સુષુમ્ણા
ત્રીકુટી
પીંગળા — ઇડા
આજ્ઞા ચક્ર
ઇડા — પીંગલા વિશુદ્ધિ ચક્ર
પીંગળા — ઇડા અનાહતચક્ર
ઇડા — પીંગલા મણિપુર ચક્ર
પીંગળા — ઇડા સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર
ઇડા — પીંગળા

મૂલાધાર ચક્ર

વચમાં સુષુમ્ણા
પીંગળા — ઇડા

માલાકાર આકૃતિ

ઇડા નામની નાડી વામ ભાગમાં સુષુમ્ણાને આવૃત્ત કરતી નાસિકા દક્ષિણ દ્વારે ગઇ છે, અને પીંગળા દક્ષિણ માર્ગે છે, તે સુષુમ્ણાને આશ્રયે વામ દ્વારે ગઇ છે, બંનેના મધ્યમાં સુષુમ્ણા છે. નીચે મૂલાધાર છે. જ્યારે કુંડલી જાગે છે, ત્યારે ઇડા, પીંગળાની આંટી છૂટી જાય છે, (ખુલી જાય છે.) અને બતાવ્યા પ્રમાણે માલાકાર થાય છે

કીરણ–૨૦

નાદાનુસંધાન યોગ

રાત્રે બે વાગે બેસવું તે સવારના આઠ વાગ્યા સુધી ૭, કલાક બેસવું સવારે અથવા આપણને જે વખત અનુકૂળ હોય ત્યારે. ૭ કલાક બેસવું અભ્યાસમાં બેઠા પછી, શરીરથી ઢીલા બેસી રહેજ ડોક નીચી નમાવી બેસવું. પછી ડાબા કાનના નાદને સાંભળ્યા કરવો પ્રથમ અંતઃકરણને (મનને) શમતા પમાડવું, અર્થાત્ સમજાવવું કે હે મન, હે વૃત્તિઓ, તમો શાંત રહો અને આ નાદને તમો શાંતિથી સાંભળો આમ પ્રર્થના કરી મન સ્થિર કરી પછી ડાબા કાનમાં વૃત્તિ રાખી નાદ સાંભળ્યા કરવો આવી રીતે જમણા કાનમાં પણ વૃત્તિ રાખી નાદ સાંભળવાનો અભ્યાસ કરી શકાય છે પણ ડાબું અંગ નિર્મળ હોવાથી ત્યાં વૃત્તિ રાખવાથી નાદ સંભળાય એટલે જમણું અંગ પ્રબળ હોવાથી જમણા કાનમાં પણ સાથે સાથે સંભળાશે માટે ડાબા કાનમાં વૃત્તિ રાખી નાદ સાંભળવાનો અભ્યાસ કરવો આમ કરવાથી ત્રણ ચાર મહિને નાદ ખુલી ગયા પછી ભ્રકુટીના ઉપરના ભાગથી શિરો માર્ગે બ્રહ્મરંધ્રમાં જવું હોય તો ભ્રકુટીમાં વૃત્તિ રાખવી, એટલે નાદ શ્રવણથી તુરત મન અમનસ્ક થઈ અંતર્મુખ થશે ત્યાં આગીઆ, તારા, ચંદ્ર બીજ, પાંચમ, તથા પૂર્ણિમા જેવો ચંદ્ર દેખાશે, તથા ગુરૂ, શુક્રના તારા જેવા જ્યોતિ દેખાશે, વિશાળ આકાશ અને તારા મંડળ દેખાશે ત્યાર બાદ ઉપર વૃત્તિ લઈ જવી ત્યાં બિંદુ દેખાશે, એ બિંદુ દેખાય ત્યાર પછી નાદ સાંભળવામાં વૃત્તિ ન રાખવી, સ્વભાવિક સંભળાય તે ભલે સંભળાય પણ નાદ સાંભળવામાં લક્ષ ન આપવું પણ નાદથી વૃત્તિ સ્થિર થયે, બિંદુ દર્શન કરી પછી બિંદુના ધ્યાન દ્વારા આગળ વધી આજ્ઞા ચક્રમાં જઈ પછી ઉપર બ્રહ્મરંધ્રમાં અભ્યાસ કરતા કરતા જવું બ્રહ્મરંધ્રમાં જવાથી સમાધિ થશે, જો

બીજા નીચેના સુષુમ્ણા માર્ગથી બ્રહ્મરંધ્રમાં જવું હોય તો, નાદ ખુલી ગયા પછી નાભિમાં વૃત્તિ રાખી નાદ સાંભળવો. નાદ સાંભળવાથી વૃત્તિ તરત સ્થિર થાય છે. પછી મૂળાધારે વૃત્તિ રાખવી આમ કરવાથી કુંડલીની જાગૃત થશે, અને પ્રાણ સહિત વૃત્તિ સુષુમ્ણામાં જશે. પછી મૂળાધાર સ્વાધિષ્ઠાન એમ ક્રમ પૂર્વક બધાં ચક્રોની ધારણા કરવી એટલે વૃત્તિ સહિત પ્રાણ ઉપર બ્રહ્મરંધ્રમાં જશે, પછી એજ ક્રમથી પાછું નીચે આવી જાગૃત થવું મૂળાધારે પહોંચ્યા પછી નાદ સાંભળવામાં વૃત્તિ જોડવી નહીં, એની મેળે સ્વભાવિક સંભળાય કે પણ તેમાં લક્ષ ન આપવું અભ્યાસમાંજે પેટ સાફ રહે માટે બસ્તિ કરવી શરીર શુદ્ધ થવું જોઈએ આ મુખ્ય સિદ્ધાંત બધા અભ્યાસમાં છે, માટે મિતાહાર રાખી અભ્યાસ કરવો નાદ શ્રવણ કરવાથી અને શરીર વિશેષ દૃઢ થયું હોવાથી, આખા શરીરનો પ્રાણ ખેંચાવા માંડે છે, અને ત્યારે નાભિ, હૃદય, કંઠ ભ્રૂમધ્ય, બ્રહ્મરંધ્ર ક્રમથી ધ્યાન કરવાથી, પ્રાણ ઉપર ચઢે છે, અને સમાધિ થાય છે, અને નાદ શ્રવણથી અર્થાત્ આ રાજયોગથી સમાધિ થાય છે નાદ ખુલી જાય ત્યારે વેણુ જેવો (બંસી જેવો) નાદ સંભળાય ત્યારે તેમાં વૃત્તિને જોડવી નહીં અર્થાત એ બંસીના નાદમાં તન્મય થવું નહીં એ બંસીના નાદમાં તન્મય થવાથી, લયાવસ્થા થઈ જાય છે એ લયાવસ્થામાં મનનો લય એવો થાય છે કે ક્યારે જાગૃત થવાશે તેનો નિયમ નહીં, એવા વખતે આપણું શરીર મનનો વશ થયેલ હોવાથી જડવત્ થયેલ હોય છે આવી જડવત્ સમવત્ કદાચને કોઈ અભ્યાસીની લયાવસ્થા થઈ જાય, તો કુંભારના ઘરની ન તરણની માટી લાવી એમના માથે જાડો થપેડો (લેપ) કરી દેવો, જેથી શરદી લાગવાથી લયાવસ્થામાંથી યોગી જાગૃત થઈ જશે એ સિવાય દહીં માથે ચોપડવાથી જાડો લેપ કરવાથી, અથવા દુધીનું ખમણ માથે બાંધવાથી (મુકવાથી) પણ જાગૃત થઈ જશે અથવા

અડદની દાળને રાત્રે દૂધમાં પલાળી રાખી સવારે દૂધમાજ વાટીને તેનો જાડો લેપ (થયેડો) માથે કરવો, અને સુકાઇ જાય નહીં એ માટે ઉપર થોડું થોડું દૂધ નાખ્યા કરવું જેથી લયાવસ્થા મટી જશે, અને યોગી શુદ્ધિમાં આવી જશે. આ નાદાનુસંધાનયોગ બહુજ સાધ્ય છે હરકોઇ વર્ણાશ્રમી સ્ત્રી કે પુરૂષ કરી શકે છે. ચિત્ત સાંભ-ળવાનું હોય ત્યારે અને જોવાનું હોય ત્યારે સ્થિર થાય છે. એટલે નાદ સાંભળવાથી ચિત્ત સ્થિર થાય છે, અને પછી બિંદુ કે જ્યો-તિનાં કે પ્રકાશનાં દર્શન એ જોવાનું મળે છે એટલે એથી પણ ચિત્ત સ્થિર થાય છે

નાદાનુસંધાન સિવાય બીજી એક રીત નીચે પ્રમાણે છે પ્રથમ પ્રાણાયામ દશ કરવા પછી શિવનીમા એડી લગાવી બીજો પગ ઉપર મૂકી જીભને સ્હેજ દાત સાથે દબાવી (જીભડા બધ કરી) હાથ ખેાળામા રાખી સાધારણ રીતે બેસવુ નાભિમા ચિત્તવૃત્તિ રાખવી થેાડા દિવસમા અપાન વાયુ ઉલટો ચાલી નાભિમા આવશે, તે પછી કોઇ દિવસે અભ્યાસ કરતા હૃદયમા આવશે પછી એમજ અભ્યાસ કરતા કંઠમા આવશે, પછી ભ્રમધ્ય ધ્યાન કરવુ તેા ત્યા આવશે, પછી બ્રહ્મરંધ્રમા ધ્યાન કરવુ ને વૃત્તિ રોકવાથી ત્યા રોકાશે, પછી ઉતારવો હોય તેા એજ રીતે ઉતારવો. ક્રમથી પહેલું ભ્રૂ—મા, પછી હૃદયમા, પછી નાભિમા, એમ ઉતારતી વખતે આસન છોડી દેવું એમ નિત્ય અભ્યાસ કરવાથી, અને ખાવા પીવાનો નિયમ પાળવાથી રા શેરની અંદર ફકત દૂધ પીવું એમ નિત્ય અભ્યાસ કરવાથી અને પ્રાણના ઉપર ચડવાથી સમાધિ લાભ થશે

હંસોપનિષદ્મા દશ પ્રકારના નાદ અને દશ પ્રકારના નાદથી થતી સિદ્ધિ નીચે પ્રમાણે છે.

પહેલો નાદ ચીણી—કાનમા તમરાં અને કંસારા બોલે એવો.

બીજો નાદ ચીગીણી—ઘુઘરી જેવો

ત્રીજો નાદ ઘંટાનાદ—ઘંટના અવાજ (રણકારા) જેવો

ચોથો નાદ શંખનાદ—શંખના જેવો ધ્વનિ

પાંચમો તંત્રીનાદ—તારથી વાજીંત્ર વાગે છે, તેના જેવો સિતાર, સારંગી, આદિના જેવો

છઠ્ઠો તાલનાદ,—મંજીરા, કરતાલ, તાલ, આદિના જેવો

સાતમો વેણુનાદ—બંસીના જેવો ધ્વનિ

આઠમો મૃદંગનાદ—મૃદંગના જેવો (પખાજના જેવો) તથા ઢોલક ઢોલક આદિના જેવો

નવમો ભેરીનાદ—ભેરી, બુગળ આદિના જેવો

દશમો મેઘનાદ— મેઘની ગર્જના જેવો

દશ પ્રકારની સિદ્ધિ

પ્રથમે—મીઠી ચઢતી હોય તેમ શરીરમાં જણાય છે

બીજે—શરીરના અંગ ભાગતા હોય તેમ શીથીનતા જણાય છે.

ત્રીજે—પરસેવો વળે છે,

ચોથે—શરીર કંપે છે,

પાંચમે—તાળવામાંથી રસ ઝરે છે

છઠે—તાળવામાંથી અમ્રત સ્રવે છે

સાતમે—ગૂઢ વિજ્ઞાન થાય છે

આઠમે—પરાવાચાનું જ્ઞાન થાય છે

નવમે—દેહ અદ્દશ્ય કરવાની શક્તિ આવે છે

દશમે—બ્રહ્મ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે

યેાગીઓમાં સિદ્ધિ ન્યુનાધિક હેાય છે. દરેક યેાગીમાં સરખી સિદ્ધિ હેાતી નથી બ્રહ્મરંધ્ર સ્થાનમા જવ થી દરેકને બ્રહ્મજ્ઞાન થાય છે પણ સિદ્ધિમા ન્યુનાધિક તથા બળાબળ રહે છે. જેમ એમ એ. ની ડીગ્રી દરેકને સરખી હેાય છે, પણ દરેક, એમ એ થયેલ દરેક વિષયમા નિષ્ણાત હેાતા નથી, તેમ યેાગીઓમા પણ દરેક યેાગી સરખી સિદ્ધિવાળા હેાતા નથી સિદ્ધિઓ ઘણી છે, અષ્ટ મહાસિદ્ધિ સર્વોપરિ છે કેટલીક સિદ્ધિઓ માટે તેા ખાસ અભ્યાસ કરવેા પડે છે.

આ નાદાનુસંધાન યેાગની ગણના લય યેાગમા કરી છે આ નાદનું શ્રવણ રાજ્યેાગની પ્રાપ્તિ માટે છે રાજ્યેાગમા પ્રવેશ થયા પછી નાદ સાભળવામા લક્ષ દેવુ નહી, સ્વભાવિક સંભળાય તેા ભલે પણ પછી અભ્યાસમા આગળ વધતા એમા લક્ષ રાખવાની જરૂર નથી નાદ શ્રવણ વખતે મેાટા નાદની અદર નાના નાદ થતા હેાય તેમા સુરતા રાખવાથી વિશેષ નાદ સંભળાય છે અને મન સ્થિર થઇ લય પામે છે, અર્થાત અતર્મુખ વૃત્તિ થાય છે, મન અમનસ્ક થાય છે

સાગમા સારેા અને ઉત્તમેાત્તમ યેાગી કેવળ કુભક જેમને સિદ્ધ થયેા હેાય છે, તે છે એ કેવળ કુભક સિદ્ધ થયેલ યેાગીને ઉત્તમેાત્તમ સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થાય છે, એ ઘણીજ સિદ્ધિવાળેા હેાય છે, એ સિદ્ધ પુરૂષ કહેવાય છે

લગભગ રાત્રીના ભાગમા સ્વભાવિકજ આપણને શાત વાતાવરણ હેાવાથી કાનમા નાદ સંભળાય છે, એ વખતે અભ્યાસમા જોડાવાથી આપણને આ નાદાનુસધાન યેાગમા જલદી નાદ સંભળાવા લાગે છે. માટે રાત્રીનેા સમય ઘણેાજ શાત હેાવાથી અભ્યાસ માટે કહ્યો છે, અન્ય સમયમા પણ શાત વાતાવરણ હેાય તેાજ, અભ્યાસમાં અનુકૂળતા આવે છે, માટે શાત વાતાવરણમાજ અભ્યાસ કરવેા

નાદાનુસંધાન યોગમા નાદ સાંભળતાં લય, બે પ્રકારનો થાય છે, એક ધ્યાનસ્થ દશામાં, અને એક જાગ્રત દશામા. ધ્યાનસ્થ દશામાં જે લયાવસ્થા થાય છે, તેને, લયાવસ્થા કહે છે, અને જાગ્રત દશામા જે અવસ્થા થાય છે, તેને, નાદોન્માદ અવસ્થા કહે છે ધ્યાનસ્થ દશામા જેઓ બંસી (વેણુ) જેવો નાદ સાભળવાથી, અથવા અન્ય રૂચિકર નાદ સાભળવાથી, લયાવસ્થા, થાય છે, એ વખતે એ સમાધિમાંથી કયારે જાગ્રત થશે તે નક્કી નહીં કહેવાય. દિવસોના દિવસ થઇ જાય છે આવી લયાવસ્થાની સ્થિતિમાં શરીર જડવત્-પ્રાણના હલનચલન વિનાનું હોય છે, એથી અજ્ઞાની અજાણતા કોઇ દેહને મૃત (મરેલુ-શબ જેવું) સમજી બાળી પણ દે છે, માટે સાધકે પોતાના અંગત જનોને કહી રાખવું કે આવી દશા થાય તો ઉપર લખ્યા પ્રમાણે ઉપાય કરી જાગ્રત કરવો.

બીજી લયાવસ્થા તો જાગ્રત અવસ્થા હોય ત્યારે પણ, નાદ સાભળતા નાદની ધૂનમા થાય છે, તેને નાદોન્માદ, કહે છે આ નાદોન્માદમા દિશા શૂન્ય, વિહ્વળના થાય છે, આવી દશા શ્રી કૃષ્ણ-ચંદ્રની બંસીનો દિવ્ય નાદ સાભળી એકતાન થયેલી ભાગ્યશાળી ગોપીઓને થઇ હતી એવી દશામાં માણસ વિહ્વળ થઇ દિશા શૂન્ય થઇ આમતેમ ભટકયા કરે છે, બોલે, ચાલે, વાત કરે, ખાય, પીએ, એ બધું કરે પણ વિહ્વળતા, અને દિશાશૂન્યપણુ હોય એટલે બધુ કાર્ય ગાંડાની માફક થયા કરે એવી દશા થાય ત્યારે પણ ઉપર લખ્યા પ્રમાણે ઉપાય કરી જાગ્રત કરવો કોઇ વખતે પોતાને પણ આ મારી આવી સ્થિતિ થઇ છે, આમ ભાન થોડોક વખત (લુજ વખત) આવો જાય છે, એવે વખતે પોતે પણ સૂચના આપી દેવી કે મને આવો ઉપચાર કરો, જેથી પોતે શુદ્ધિમાં આવી જશે

કીરણ-૨૧.

છાયા પુરૂષ ધ્યાન વિધિ.

પવિત્ર તારા, સૂર્ય, ચંદ્ર, અથવા પ્રકાશવાન દીપકને પોતાની પીઠ પાછળ રાખી, ઉભા રહીને અથવા બેસીને, પોતાની છાયા જે પડે તેના મસ્તક ઉપર જોયા કરવું. આમ દશ બાર મીનીટ જોવું. જોતી વખતે મનમાં પોતાના ઇષ્ટ દેવનો મંત્ર જપ્યા કરવો, પછી આકાશમાં જોવું, તો આકાશમાં ધોળી આકૃતિ આપણે ઉભા રહીએ તો ઉભેલી અને બેઠા હોઇએ તો બેઠેલી જણાશે, આ આકૃતિને છાયા પુરૂષ કહે છે. આમ છ માસ અભ્યાસ બરાબર કરવાથી એ આકૃતિ આપણને કાયમ દેખાયા કરશે, આપણે જો ઉભા રહીને આરંભ કર્યો હોય તો કાયમ ઉભા રહીનેજ અભ્યાસ કરવો, અને આપણે જો બેસીને અભ્યાસનો આરંભ કર્યો હોય તો કાયમ બેસીનેજ અભ્યાસ કરવો, પણ કોઇ દિવસ ઉભા રહીને અને કોઇ દિવસ બેસીને એમ ફેરફાર કરીને અભ્યાસ કરવો નહી. આ અભ્યાસ કરતાં કોઇને, છાયા કાયમ દેખાવામાં વિલંબ થાય, તો પણ આ અભ્યાસ મૂકી દેવો નહીં, પણ બારમાસ કરવો, જેથી અવશ્ય એ છાયા આપણને કાયમ દેખાયા કરશે. હવે એ છાયા જ્યારે હાથ પુરી આખ પણ બરાબર દેખાય, અને બધા અંગ પણ અંદર દેખાય, ત્યારે શિરોભાગ જણુ હોય તો, એ છાયાને આખ મીંચીને ભ્રકુટીમાં જોવી તો ત્યાં દેખાશે. પછી એથી ઉપર છાયાને જોવાથી વૃત્તિ સ્થિર થવાથી, આકાશ તથા તારા વિગેરે દેખાશે, પછી બ્રહ્માંડમાં વૃત્તિ લઇ જવા માટે એથી ઉંચે જોવું, એટલે એ છાયા ઉંચે પણ દેખાશે મન બે રીતે સ્થિર થાય છે, જોવાનું મળે છે ત્યારે, અને સાંભળવાનું મળે છે ત્યારે. આમાં છાયા દેખાશે, એટલે એ જોવાની આકૃતિના આધારે

મન સ્થિર થશે, પછી એમ ઉપરને ઉપર બિંદુ દર્શન કરી ત્યાંથી આગળ વધી આત્મા ચક્રમા થઇ, બ્રહ્મરંધ્ર સુધી ચાલવા જવું. આપોઆપ જે જે સ્થાનમાં જે જે દેખાતું હશે તે તે દેખાશે, અને નાદ પણ સંભળાશે, અને બ્રહ્મરંધ્રમા વૃત્તિ સહિત પ્રાણ જઇ સમાધિ થશે આ છાયા દર્શનથી, ચિત્ત સ્થિર થાય છે, અને ચિત્ત સ્થિર થવાથી, વૃત્તિ અને પ્રાણ ઉપર બ્રહ્મરંધ્રમા જશે અને સમાધિ લાભ થશે. આ છાયા પુરૂષની આકૃતિદ્વારા વૃત્તિને સ્થિર કરવાનોજ અભ્યાસ કરવાનો છે, જોવાનું મળવાથી વૃત્તિ સ્થિર થાય છે, એટલે છાયા પુરૂષની આકૃતિ અંદર દેખાવાથી વૃત્તિ સ્થિર થાય છે આ છાયા પુરૂષ સબંધી જ્ઞાન, શિવસ્વરોદય, અને શ્રીમદ્.શિવપુરાણ આદિ ગ્રંથોમા છે, આમા ખાસ છાયા પુરૂષ આપણને બંધ આંખથી અને ખુલ્લી આંખથી જ્યારે કાયમ દેખાવા માંડે ત્યાર બાદ વૃત્તિને સ્થિર કરવાનો અભ્યાસ કરવાનો છે

હવે સુષુમ્ણા માર્ગે જવું હોય તો પ્રથમ છાયાને હૃદયમા જોઈ વૃત્તિ હૃદયમા સ્થિર કરવી, પછી નાભિમા જોઇ નાભિમા વૃત્તિ સ્થિર કરવી, પછી મૂલાધારમા જોઇ વૃત્તિ મૂલાધારે સ્થિર કરવી, નાભિથી મૂલાધારમા જતાજ કુંડલીની જાગ્રત થશે એ કુંડલીની જાગ્રત થયા પછી, પ્રાણ સહિત વૃત્તિ સુષુમ્ણામા જશે એ સુષુમ્ણાનુ દ્વાર ખુલ્યા પછી, ધારણાને લાયક વૃત્તિ થવાથી, છાયાને જોયા વગર પણ વૃત્તિદ્વારા ધારણા ધ્યાન થશે, તે છતા જોવાની જરૂર જણાય તો છાયા જોઇને પણ અભ્યાસ કરવો, અને સ્વાધિષ્ઠાન, મણીપુર, અનાહત, વિશુદ્ધ, આજ્ઞાચક્ર, એમ ક્રમ પૂર્વક ષટ્ચક્રોમા વૃત્તિ લઇ જઇ, બ્રહ્મરંધ્રમા જવું અને જીવનમુક્ત થવું. આ છાયા પુરૂષના ધ્યાનનો વિધિ છે. જેમને જે માર્ગ સુગમ પડે તેમણે તે માર્ગે જવુ અને મોક્ષ પ્રાપ્ત કરવો

અભ્યાસીએ આહાર ,ખાસ મિતાહાર રાખવો, અડધું ખાવું, પા ભાગ જળ માટે અને પા ભાગ ખાલી પવન માટે રાખવો, આમ મિતાહાર રાખવાથીજ યેાગાભ્યાસ સુખપૂર્વક થઇ શકે છે.

કોઇએ હદ બાંધી હોય અને એ હદના ઉપર જો આપણે આપણને દેખાતી છાયાને જોઇએ તેા હદ તૂટી જાય છે, અને આપણને કાંઇ હરકત થતી નથી.

૧-પેાતાની શ્વેત છાયા આકાશમાં દેખાય તે જોવી અને પંચાક્ષર મંત્રનેા જપ કરવેા, આમ જપ કરવાથી બ્રહ્મહત્યાદિ પાતક દૂર થાય છે.

૨-છાયામા પેાતાનુ મસ્તક જેાવામા ન આવે તેા જાણવું કે છ માસમા મૃત્યુ થશે

૩-આખું શરીર દેખાય તેા જાણવુ કે કાઇ પણ દુઃખ ન આવે

૪-પીળું જોવામા આવે તેા ધર્મની વૃદ્ધિ થાય, એમ જાણવુ.

૫-કાળું સ્વરૂપ જોવામા આવે તેા પાપની વૃદ્ધિ થાય છે

૬-ગનુ સ્વરૂપ જોવામા આવે તેા બંધીખાનુ મળે

૭-પીળું સ્વરૂપ જોવામા આવે તેા કેાઇની સાથે દ્વેષ થાય છે. અને વિવાહમાં બધુનેા નાશ થાય છે.

૮-મુખ વગરની છાયા દેખાયતેા ઘરમા દારિદ્રતા આવે.

૯-વાંકું શરીર દેખાય તેા સ્ત્રીનેા નાશ થાય છે

૧૦-છાયામા જંઘા (જાગ)ન દેખાય તેા ધનનેા નાશ થાય છે.

૧૧-જો ચરણ છાયામાં ન દેખાય તેા પરદેશ જવુ પડે છે

૧૨-કાળું સ્વરૂપ જોવામા આવે તેા, છ માસમા મૃત્યુ થાય છે.

૧૩-પીળું સ્વરૂપ જોવામાં આવે તેા વ્યાધિ થાય છે.

૧૪–ગર્દ જોવામા આવે તો ભય થાય છે

૧૫–લીલું સ્વરૂપ જોવામા આવે તો હાનિ થાય છે

૧૬–અનેક પ્રકારના રંગ જોવામા આવે તો સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે

૧૭–જોવામા ક્રમ પુર્વક, પગ, ઘુટણ, અને પેટ એનો નાશ દેખાય અથવા બન્ને હાથ કપાયલા દેખાય તો મૃત્યુ થાય છે

૧૮–ડાબો હાથ ન દેખાય તો સ્ત્રીનો નાશ થાય છે

૧૯–જમણો હાથ ન દેખાય તો બંધુનો નાશ થાય અને આપણુ મૃત્યુ થાય

૨૦–છાયામા મસ્તક ન દેખાય તો મહીનામાં મૃત્યુ થાય

•૨૧–છાયામા જંઘા ન દેખાય તો પગ અને કાંધ [ખાંધ] ન દેખાય તો પણ આઠ દિવસમા મૃત્યુ થાય છે

૨૨–એકદમ આખી છાયાજ ન દેખાય તો તુરત મૃત્યુ થાય છે

૨૩–છાયામાં આગળી અથવા નીચેનો ઓઠ ન દેખાય તો એક નિમિષમા મૃત્યુ થાય છે

૨૪–છાયા પુરુષને તથા પોતાને ન જુવે તો અર્ધ નિમિષમા મૃત્યુ થાય છે

૨૫–છાયા પુરુષના કાન, કાંધ [ખાંધ] હાથ મુખ, પડખા, અને હૃદય આ એકેય ન દેખાય તો અર્ધા ક્ષણમા મૃત્યુ થાય છે

૨૬–છાયા પુરુષનુ શિર ન દેખાય અને દિશા શૂન્ય (દિશાની ભૂલ થાય તો, ૭ મહિના) જીવે છે.

આ છાયા અંગહીન દેખાય તે સબંધી શાસ્ત્રોમા ઘણા ફળ દર્શાવેલ છે પણ આપણો જે અનુભવ થાય તે સત્ય

આ છાયા પુરૂષનો ૭ માસ અભ્યાસ કરવાથી સંપૂર્ણ ભૂચર પ્રાણીઓમા શ્રેષ્ઠ થાય છે બે વરસ અભ્યાસ કરવાથી પોતે પોતાની મેળે કાર્ય કરી શકે અને વિનાશ પણ કરી શકે એવું બળ આવે છે. નિરંતર અભ્યાસ કરવાથી ત્રિકાલજ્ઞાન પ્રાપ્ત થઇ પરમાનંદ પ્રાપ્ત થાય છે અને એને કાઇ પણ દુર્લભ રહેતુ નથી

કીરણ—૨૨.

સૂર્ય દર્શન વિધિ.

ગાલીની મુદ્રા કરી, અર્થાત ડાબો હાથ ચત્તો રાખી, ડાબા હાથની ચાર આંગળી ઉપર જમણા હાથની ચાર આંગળી ઉંધી રાખી પછી ડાબા હાથની બન્ને આંગળી ભેગી કરી, વચમા ખુલ્લો માર્ગ કરવો અને તેના ઉપર જમણા હાથની બન્ને આંગળી ભેગી રાખી વચમા માર્ગ કરવો, એટલે ડાબા જમણા હાથની આંગળીઓની વચમાં છિદ્ર થશે, આ ગાલીની મુદ્રા થઇ. પછી એ છિદ્રને આપણી ડાબી આંખ આગળ રાખી, ડાબી ચક્ષુદ્વારા એ છિદ્રથી સૂર્યનારાયણને જોવા. ચક્ષુ સૂર્યનારાયણના તેજથી અંજાઇ જાયતો, એ ઉંધા ચત્તા રાખેલ હાથનાં આંગળાંની વચમા થયેલ છિદ્રને, આપણે સુખ પૂર્વક સૂર્યનારાયણ જોઇ શકીએ એવું નાનું મોટું કરવું આંખ અંજાઇ જાય નહીં અને સુખ પૂર્વક સૂર્યનારાયણ જોવાય એવું છિદ્ર કરી જોવું, ડાબી ચક્ષુથી સૂર્યની અંદર આપણે જોવું, પણ સૂર્યના તેજને આપણે આપણી ચક્ષુ વિષે ખેંચવું નહીં. આ અભ્યાસ દિવસમા દશ વાગ્યાથી તે બાર વાગ્યા સુધીમાં વાદળાં ન હોય ત્યારે કરવો. કોઇ કારણવશાત વહેલું મોડું થાય તો તેમાં પણ વાધો નથી. દરરોજ દશ પંદર મીનીટ સુધી ઉપરની રીત મુજબ સૂર્યદર્શન કરવું, કોઇ વખતે વાદળાં હોય અને વખત બે વખત થાય તો એવા વખતે જ્યારે સૂર્યનારાયણ પણ શુદ્ધ દેખાય અને શુદ્ધ હોય ત્યારે અભ્યાસ કરવો. આ અભ્યાસ કર્યા પછી આપણને જો લીલા રંગનું બિંદુ થોડીવાર દેખાયા કરે તો જાણવું કે આપણી વૃત્તિ પ્રાણમય કોશના ધ્યાનને લાયક છે. શ્વેત રંગનું દેખાયા કરે તો જાણવું કે વિજ્ઞાનમય કોશના ધ્યાનને લાયક છે. આ અભ્યાસ દરરોજ ૧૫ મીનીટ કરવાથી ૭ મહિને સિદ્ધ થાય છે, અર્થાત ૭

મહિના પછી આપણને એ બિંદુ કાયમ ખુલ્લી આંખે, અને બંધ આંખે દેખાયા કરશે. એવું ત્યારે થાય ત્યારે જો સુષુમ્ણા માર્ગે જવું હોય તો એ બિંદુને ભ્રકુટીમાં વૃત્તિ રાખી જોવું, એટલે આપણી વૃત્તિ ભ્રકુટીમાં સ્થિર થશે. મનને જોવાનું હોય ત્યારે અને સાંભળવાનું હોય ત્યારે મન સ્થિર થાય છે. આમાં બિંદુ દેખાય છે, એટલે મનને જોવાનું મળવાથી મન [વૃત્તિ] સ્થિર થાય છે. ત્યાર બાદ વૃત્તિ હૃદયમાં લાવશો, એટલે એ બિંદુ પણ હૃદયમાં આવશે [દેખાશે] ત્યાર પછી એ બિંદુને નાભિમાં જોવું, એટલે વૃત્તિ નાભિમાં સ્થિર થશે. ત્યાર બાદ બિંદુને મૂળાધારમા જોવું, એટલે વૃત્તિ મૂળાધારમાં આવશે વૃત્તિ મૂળાધારમાં આવે એ વખતે કુંડલીની જાગૃત થઇ પ્રાણ સહિત વૃત્તિ સુષુમ્ણામા પ્રવેશ કરશે. ત્યારબાદ ધારણાને લાયક મન થયેલ હોવાથી મૂલાધાર, પછી સ્વાધિષ્ઠાન એમ એક પછી એક ક્રમ પૂર્વક ચક્રની ધારણા કરતા જશો તેમ તેમ વૃત્તિ સહિત પ્રાણ ઉપરને ઉપર ચડશે, અને ચક્ર ભેદન થઇ બ્રહ્મરંધ્રમા પ્રાણ સહિત વૃતિ જશે, એટલે એ સ્થાનમા સમાધિલાભ થશે હવે ઉપરના શિરો માર્ગદ્વારા જવું હોય તો એ બિંદુને ભ્રકુટીમા જોવું એટલે વૃત્તિ ભ્રકુટીમાં આવશે, પછી ભ્રકુટીના ઉપરના ભાગમા જવું એટલે વૃતિ ઉપર સ્થિર થશે, ઉપરના ભાગમા આકાશ, તારા, ચંદ્ર, અર્ધચંદ્ર, ગુરૂ, શુક્રના તારા જેવી જ્યોતિ વિગેરે દેખાશે, ત્યારબાદ બિંદુને ઉંચે જોવું, એટલે વૃત્તિ ઉપર થઇ દિવ્ય બિંદુ પૂર્ણિમાના ચંદ્ર જેવડું દેખાશે, જેને શાસ્ત્રમાં નાદબિંદુ કહે છે. તે બિંદુ દેખાશે પછી એ બિંદુથી ઉપર આગળ જવું, એટલે પ્રાણ મસ્તકમા ફરતો જણાશે. પછી એમ અભ્યાસ કરતા કરતા પ્રાણસહિત વૃત્તિ આજ્ઞા ચક્રમા થઇ બ્રહ્મરંધ્રમા જશે, અને સમાધિ લાભ થશે આ સૂર્ય દર્શનના અભ્યાસનો હેતુ ખાસ એ છે કે, બિંદુ આપણને દેખાય, અને એ બિંદુદ્વારા આપણી વૃત્તિ સ્થિર થાય છે, મુખ્ય સિદ્ધાંત ચિત્તવૃત્તિ સ્થિર કરવાનોજ છે.

આ સૂર્યદર્શનનો અભ્યાસ, દિવસના અગાસીમાં અથવા કૂવામાં કે ચોકમા અથવા અનુકૂળ જગ્યાએ ઉભા રહીને અથવા બેસીને કરવાનો છે, આ બિંદુ જ્યારે આપણને બંધ આંખે અને ખુલ્લી આંખે દેખાયા કરે ત્યાર પછીજ ધારણા ધ્યાનનો અભ્યાસ શરૂ કરવો. કોઇના શરીરના અવયવમાં પીડા હોય તો તે ભાગ ઉપર આપણે આપણી ચક્ષુથી દ્રષ્ટિ સ્થિર કરી ત્યા બિંદુ જોઇ પછી એ બિંદુને પીડાવાળા ભાગ ઉપરથી દ્રષ્ટિ-વૃત્તિ દ્વારા પીડા મટી જાય એવી ભાવના કરી ધીરે ધીરે બિંદુ હટાવી લેવાથી પીડા મટી જાય છે

આ અભ્યાસ કદાચ છ મહિને સિદ્ધ ન થાય તો પણ કર્યા કરવો. જ્યા સુધી આપણને બિંદુ ખુલ્લી આંખે અને બંધ આંખે કાયમ ન દેખાય, ત્યા સુધી આ સૂર્યદર્શનનો અભ્યાસ કર્યા કરવો વધુ વખત પણ થાય છતા કંટાળી જઇ મૂકી દેવો નહીં

બંકનાળને માર્ગે જતા વિશુદ્ધિ ચક્ર પછી, આજ્ઞા ચક્રમા જવાનું આવે છે. આજ્ઞા ચક્રમા જતા અંધારૂં આવે છે, આ અંધારૂં આવે ત્યારે મુંઝાવુ નહીં, પ્રાણ અને વૃત્તિ એ એના બરાબર માર્ગે જશે, અને આજ્ઞા ચક્રમા જવાશે શિરો માર્ગે જવું હોય તો ત્યા પણ બિંદુ દેખાયા બાદ આગળ જતા મસ્તકમા પ્રાણ આવશે અને મસ્તકમા પ્રાણ ફરતો હોય એમ જણાશે ત્યાર બાદ એ પ્રાણ અને વૃત્તિ આજ્ઞા ચક્રના માર્ગે આવશે. એ માર્ગે જતાં એ વખતે પણ આજ્ઞા ચક્રના માર્ગમાં અંધારૂં (અંધકાર) જણાશે એ વખતે પણ ગભરાવું નહીં એ સ્થાનથી આગળ જતાં એની મેળે અંધારૂ મટી જશે, આ અંધારૂં (અંધકાર) જીવના સ્થાનમા રહેલ અવિદ્યાનુ છે. ત્યારબાદ પ્રાણ અને વૃત્તિ આજ્ઞા ચક્રમા આવશે ત્યારબાદ એ બંકનાળના માર્ગે જતા અને શિરોમાર્ગે જતા બેઉથી આગળ (ડોકના ભાગમા-પશ્ચિમ બાજુએ) એ બંને માર્ગે ભેગા

થાય છે. અહીં બોચી ઉપર જ્યાં પશ્ચિમદ્વાર છે. જેને પશ્ચિમ બારી-કહે છે, જ્યાં પ્રાણનો ધક્કો લાગે છે, એ અસર બંને માર્ગે જનારને આજ્ઞા ચક્રમાં જતી વખતે થાય છે અને એ બંને માર્ગે જનારને બ્રહ્મરંધ્રમાં અહીંથીજ જવાનું છે, એ બોચી આગળના મસ્તકમાં જવાના છિદ્ર ઉપર જે કફ જામી ગયો હોય છે. તે ત્યાં પ્રાણની ગરમીથી ઓગળી જાય છે, અને બ્રહ્મરંધ્રમાં પ્રાણ સહિત વૃત્તિ જાય છે. અને જનાર જીવનમુક્ત થાય છે.

કિરણ ૨૩,

મંત્ર-જપ,

શ્રી સદ્ગુરૂ દેવ દ્વારા આપણને જે ઇષ્ટદેવનો મંત્ર મળ્યા હોય તે મંત્રનો, અથવા આપણને જે દેવ પ્રિય હોય તે દેવના મંત્રનો જપ કરવો જપ પવિત્ર થઇ, પવિત્ર વસ્ત્ર પહેરી પવિત્ર સ્થાનમાં કરવો. જપ કરતી વખતે ધીમો રીતે તથા ધુપ રાખવો જે દેવની ઉપાસના કરતા હોઇએ તે દેવની પ્રતિમા અથવા યંત્ર અને છબી રાખવી, અને તે દેવની છબી સામે રાખી તે દેવની નાસિકા ઉપર દષ્ટિ રાખી જપ કરવા જપ કરવાના સ્થાનમા દેવપૂજા આપણી જે હોય તે રાખવી, અને દેવને સુગંધી પુષ્પો, સુગંધી અત્તરો, અને સુગંધી દ્રવ્યો ચઢાવવા અને રોજ નૈવેદ્ય અવશ્ય ધરાવવું નૈવેદ્ય વગરની પૂજા નીરસ છે, એ દેવ પૂજા આગળ સ્વચ્છતા અને પવિત્રતા રાખવી, અને સુગંધ રહે તેમ કરવું, કારણ કે દેવોના સુક્ષ્મ શરીર છે, જેથી દેવોને આપણા મળ મૂત્રથી ભરેલ સ્થુળ શરીરની દુર્ગંધ આવે છે એથી દેવો આપણી પાસે આવતા નથી, માટે સુગંધી રાખવી પ્રથમ મંત્રનુ સવાલક્ષનુ પુરશ્ચરણ કરવુ જેથી મંત્ર જપવા લાયક સિદ્ધ થાય છે ત્યારબાદ મંત્રના જેટલા અક્ષર હોય તેટલા લાખ જપ કરવા એ મોટુ પુરશ્ચરણ કહેવાય આવા મોટા પુરશ્ચરણો ઉપરા ઉપરી વખત મળે તેમ તેમ કર્યાજ કરવા એમ જેમજેમ જપ કરી પુરશ્ચરણો કરશો તેમતેમ આગળ વધશો અર્થાત એમ પુરશ્ચરણો કરવાથી મંત્ર જાગૃત થશે, અને આપણી અને દેવની ઐક્યતા થવા માડશે મંત્ર જાગૃત થયો છે. એની પ્રથમ પરીક્ષા અર્થાત પ્રથમ અનુભવ એ છે કે, આપણને દિવ્ય સ્વપ્નાઓ આવવા માડશે આપણને એમ થાય કે જાણે સુઇ રહીએ અને આ સ્વપ્ના જોયાજ કરીએ આવું

થાય ત્યારે જાણવું કે હવે આપણો મંત્ર જાગૃત થયો છે, અને દેવની સાથે એકતા થવા માંડી છે જે દેવના મંત્ર જપતા હોઇએ તે દેવના મંદિરો જળાશયો, વાહનો, આયુધો, સ્વરૂપો સુંદરવનો, સુંદર નગરો, સુંદર રસ્તાઓ, દિવ્ય મહેલો વિગેરે વિગેરે આશ્ચર્ય જનક દેખાવો સ્વપ્નમાં દેખાશે ત્યારબાદ તંદ્રામાં અનુભવ થશે, ત્યારબાદ આકાશવાણીનો અનુભવ થશે ત્યારબાદ જાગૃતમાં અનુભવ થશે, ત્યારબાદ દર્શન થાય અને આપણા ઉપર અમોઘ કૃપા કરી આપણા ભવ બંધન તોડી આપણને મુક્તિ આપશે. આપણી સર્વ મનકામના પૂર્ણ કરશે દેવોને મનુષ્યને વશ થવું ગમતુ નથી. જેથી સકામ ભક્તિ કરનારને વિઘ્ન નડે છે, કારણ કે દેવોની આગળ આપણે પશુ જેવા છીએ, દેવો આપણને પશુ સમાન ગણે છે, માટે દેવોને મનુષ્યને વશ થવું ગમતું નથી જેથી વિઘ્ન આવે છે, પણ જો આપણે મોક્ષ પ્રાપ્તિ માટે નિષ્કામ ભજન કરીએ તો આપણા વિઘ્નો દૂર કરી, આપણી વૃત્તિ અંતર્મુખ કરી, દર્શન આપી, સુષુમ્ણા વિગેરે માર્ગે સમાધિ લાભ આપી, આપણને જીવન મુક્ત બનાવે છે, દેવોના વાયુમય શરીર છે એ જ્યારે ભક્તને દર્શન આપે છે, ત્યારે અગ્નિ તત્ત્વમાં અથવા જળ તત્વમાં આવી આવી ઘન શરીર ધારણ કરી દર્શન આપે છે. કારણ કે આપણે આપણી ચક્ષુથી વાયુને જોઇ શકતા નથી, પણ આપણે આપણી ચક્ષુથી પૃથ્વી જળ, અને અગ્નિ, આ ત્રણ તત્ત્વનેજ જોઇ શકીએ છીએ માટેજ દેવ લોકો, અગ્નિ તત્વ અને જળતત્વમાં આવી પોતાના શરીર ઘન (સ્થૂળ) કરી દર્શન આપે છે, આમ અનુષ્ઠાનો તથા જપ કરવાથી દેવ પ્રસન્ન થઇ દર્શન આપે છે.

આમ ઇષ્ટદેવ પ્રત્યક્ષ થયા પછી, અથવા હૃદયમાં ઇષ્ટદેવ દેખાયા પછી અથવા સ્વપ્ન દ્વારા અથવા આકાશવાણી દ્વારા, અથવા જ્ઞાની સદ્‌ગુરૂ મેળવી આપી અથવા સત્વ ગુણની

ભક્તિ કરી અથવા તીવ્ર વૈરાગ્યવાન બનાવી, અથવા અંતઃકરણ શુદ્ધિ કરી, અથવા પ્રસન્ન થઈને ઇષ્ટદેવ દરરોજ રીતે પોતાની શક્તિ દ્વારા ભક્તને પદ્ધથી મોક્ષ કરાવી, અથવા ધ્રિયોમાર્ગે બ્રહ્મરંધ્રમાં લઈ જઈ, અથવા દક્ષિણામૂર્તિદ્વારા (ઇતર વિદ્યા દ્વારા) બ્રહ્મ વિદ્યા આપી જીવન્મુક્ત બનાવે છે, અને જન્મ મરણનો ફેરો મટાડે છે .

પુરશ્ચરણ ઉપર ઉપરી કરવાથી આ અધિ બાહ્ય ઇષ્ટદેવની કૃપાથી થાય છે મંત્રના જેટલા અક્ષર તેટલા લાખ જપ કરાય છે અને મંત્ર વધારે બને સવા કરોડ અને જેટલા અક્ષર હોય તેટલા લાખને બદલે તેટલા કરોડ જપ પણ કરાય છે જેમ જેમ મંત્ર જપાય છે, તેમ તેમ શ્રદ્ધા ભક્તિ વધે છે અને મંત્ર સિદ્ધ થાય છે અને ઇષ્ટ દેવ પ્રસન્ન થાય છે અને ધર્મ, અર્થ, કામ, અને મોક્ષ આપે છે આ રીતે અવશ્ય દેવ પ્રસન્ન થાય છે અને જેની જેવી ભાવના તેને તેવુ ફળ ઇષ્ટ દેવ જરૂર આપે છે

અનુષ્ઠાન કરતી વખતે એક વાર ખાવુ ભોંય પથારીએ સુવું બ્રહ્મચર્ય પાળવુ રોજ નિયમ પ્રમાણે માળા કરવી ન્યુનાધિક ન કરવી કદાચ કોઈ અનિવાર્ય પ્રસંગ આવે અને અનુષ્ઠાન જલદી પૂર્ણ કરવુ પડે તો જપની સંખ્યા વધારીને પૂર્ણ કરી શકાય પણ નિયમ કરતા ઓછી માળા તો નજ કરાય આપણુ મન જે કર્મો વડે કરીને નિર્મળ થઈ ગયુ છે જેમ કે હું પાપી, અલ્પજ્ઞ, પામર જીવ છુ વિગેરે વિગેરે તે નિર્મળ મનને ઇષ્ટ દેવના જપ અને અનુષ્ઠાન કરીને ભગવાન બનાવવાનુ છે જેમ કે હુ નિષ્પાપ જપ કરવાથી હુ શુદ્ધ થયો છુ હુ સર્વજ્ઞ છુ વિગેરે વિગેરે જ્ઞાન થી જીવ મટી શિવ થવાનુ છે અનુષ્ઠાન વખતે પવિત્ર થઈ, પવિત્ર વસ્ત્રો પહેરવા દેવ પાસે સુગંધી દ્રવ્યો રાખવા એકાંતમા બેસવુ

એ સ્થાનમા કોઇનો આવરો જાવરો ન રાખવો મનમા રટણ જ્યારે જ્યારે સુતા બેસતા કામકાજ કરતા યાદ આવે ત્યારે ત્યારે કર્યા કરવુ રાત્રે સુતી વખતે રટણ કરતા કરતાં સુઇ જવુ અને સવારે રટણ કરતા કરતા ઊઠવુ રાત્રે ભૂખ લાગે તો દૂધ પીવું અથવા ફલાહાર કરવુ અનુકુળતા હોય અને રહી શકાતુ હોય તેણે ફલાહાર અથવા પયાહાર કરીને અનુષ્ઠાન કરવા દસ્ત સાફ આવે એવો ખોરાક અનુષ્ઠાન વખતે ખાવો, નહીં તો કબજીયાતથી તબીયત બગડે અને અનુષ્ઠાનમા વિક્ષેપ આવે માટે શરીર નીરોગી રહે એવો આહાર વિહાર રાખી અનુષ્ઠાન કરવા સ્ત્રીઓ પણ લાબા વખતના મોટા અનુષ્ઠાનો—પુરશ્ચરણો મહીનાઓ અને વરસો લગીમા કરી શકે છે માસિક ધર્મમાં હોય ત્યારે ફકત સ્નાન ન કરવુ પણ પોતાના નિયમિત જપ કર્યા કરવા જેથી અનુષ્ઠાન ભગ ન થતા પૂર્ણ થાય જે અનુષ્ઠાન કરનારાએ પોતાને જે જે સ્વપ્નમા આવે તે લખી રાખવુ અથવા નિદ્રામા કે જાગૃતમાં જે જે અનુભવ થાય તે લખી રાખવુ અનુભવો દરેકને જુદા જુદા અનેક થાય છે સર્વને સરખા થતા નથી વો ભાવના ભૂખ્યા છે દેવ ભાવથી પ્રસન્ન થાય છે માટે ખૂબ ભાવથી અનુષ્ઠાન કરવા તથા એ સિવાયના વખતમા જપ કરતા જેની જેવી ભાવના તેને તેવા અનુભવો થાય છે ભકતોને કેવા કેવા અનુભવો થશે તે લખી કે વર્ણવી શકાતુ નથી એ તો ભકત અને ભગવાન બેજ જાણે જપ કરતા તેની સાથે ખાવાનુ પીવાનુ સુવાનુ, આસનનુ તથા સયમ વિગેરેનુ જે છે તે તપ કરવુ અને તેની સાથે એકાદશી, શિવરાત્રી, સામવાર રવિવાર વિગેરે વિગેરે વ્રતો કરવા, જેથી ઇષ્ટદેવ જલદી પ્રસન્ન થઇ ઇચ્છિત ફળ આપે છે

ભૂતાકાશ ચિદાકાશ અને ચિદાકાશ આ નામો આવરણ ભેદથી પડેલા છે જાગૃત અવસ્થામા આપણી નજર સામે દેખાતા

ભૂતાકાશથી જ્યારે જ્યારે આપણી વૃત્તિ જોડાયેલ છે, ત્યારે જગત્ દેખાય છે

હૃદયાકાશમાં (હૃદયના પોલાણમાં) જ્યારે વૃત્તિ એકાગ્ર થઈ અંતર્મુખ થાય છે ત્યારે ધ્યાન દ્વારા દેવ, દેવી આદિનાં દર્શન થાય છે

ચિદાકાશમાં (સ્વસ્વરૂપ–બ્રહ્મમાં) જ્યારે વૃત્તિ જોડાય છે, (લીન થાય છે) ત્યારે બ્રહ્મજ્ઞાન થાય છે

બ્રહ્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ માટે ચિત્ત માર્ગે (પૂર્વ માર્ગે) જતાંમાં પણ આજ્ઞાચક્ર આવે છે આ આજ્ઞાચક્રમાં જવાય એટલે પ્રાણવાયુનો ધક્કો ખોપરી ઉપર લાગે છે, આ ભાગને પશ્ચિમદ્વાર, પશ્ચિમ બારી અથવા ખોડનો ભાગ કહે છે એ અસર આજ્ઞાચક્રમાં આવતાં થાય છે આજ્ઞાચક્રમાં આવ્યા બાદ ત્યાંથી પ્રાણ સહિત વૃત્તિ, એ ખોપરી આગળ જે પશ્ચિમ દ્વાર છે, ત્યાં આવે છે, અને એ દ્વાર આગળ બ્રહ્મરંધ્રમાં જવાના દ્વાર (છિદ્ર) ઉપર જે કફ જામી ગયો હોય છે, તે પ્રાણની ગરમીથી ઓગળી જાય છે અને એ જ્યારે કફ ઓગળી જાય છે, ત્યારજ પ્રાણ સહિત વૃત્તિ બ્રહ્મરંધ્રમાં પ્રવેશ કરે છે એજ સહસ્રદળ કમળ છે અને એજ અજ્ઞગમ્ય ચક્ર છે, એ "સહસ્રદળ કમળ જે ગુરૂનું સ્થાન છે, એમાં આવ્યા પછી જન્મ મરણ મટી જાય છે અને સાધક જીવનમુક્ત થાય છે હવે મેરૂ દંડના માર્ગે આવનારને કુંડલીની શક્તિ જાગ્રત થયા પછી સુષુમ્ણામાં જ્યારે પ્રવેશ થાય છે, ત્યારે પણ એ પશ્ચિમદ્વાર જે ખોપરીનો ભાગ છે, ત્યાં પ્રાણનો ધક્કો લાગે છે એ ધક્કાની અસર આજ્ઞા ચક્રમાં આવે ત્યાં સુધી રહે છે વિશુદ્ધિ ચક્રમાં આવ્યા બાદ આજ્ઞા ચક્રમાં પ્રથમ જવાય છે અને આજ્ઞા ચક્રમાં ગયા બાદ એ પશ્ચિમદ્વાર આગળ પાછું અવાય છે. અને એ વખતે બ્રહ્મરંધ્રમાં

જવાના છિદ્ર ઉપર જે કફ જામી ગયો હોય છે તે પ્રાણની ગરમીથી ઓગળી જાય છે જેમ કુડલીની જાગૃત કરવી પડે છે, અને સુષુમ્ણાનો માર્ગ ખુલ્લો કરવો પડે છે, તેમ અહી પણ એ બ્રહ્મરંધ્રના માર્ગમા આવેલ એ છિદ્ર (દ્વાર) ખુલ્લુ કરવુ પડે છે એ પ્રાણની ગરમીથી અભ્યાસ કરતા કરતા આપોઆપ કફ ઓગળી જાય છે, અને બ્રહ્મરંધ્રમા પ્રવેશ થાય છે, એ વખતે સાધક સુખ પૂર્વક પ્રાણ અને વૃત્તિ સહિત બ્રહ્મરંધ્રના જાય છે. અને સમાધિ થય છે અને જીવ મુક્ત થાય છે—કૃત કૃત્ય થાય છે મનુષ્ય જીવનનુ કર્તવ્ય પરિપૂર્ણ થાય છે બને માર્ગે જનારાને પ્રથમ આજ્ઞાચક્રમા આવવુ પડે છે, અને પછી પાછા એ પશ્ચિમદ્વાર આગળ આવે છે, એટલે અહી ઉપર જવાના છિદ્ર ઉપર પ્રાણનો ધક્કો વાગે છે અહી યા કફનો જે પાતળો પડદો છિદ્ર ઉપર હોય છે તે પ્રાણની ગરમીથી ઓગળી જાય છે અને છિદ્ર ખુલ્લુ થાય છે એટલે સુખપુર્વક પ્રાણ અને વૃત્તિ સાધકની બ્રહ્મરંધ્રમા બને માર્ગ જાય છે, અને સ્વસ્વરૂપની પ્રાપ્તિ કરી મોક્ષ મેળવે છે

પછી સુંદર સુગંધવાળો ધૂપ સુવર્ણના પાત્રમાં કરવો. પછી ઘીના દીવા ૧૧૧૧) એકહજાર એકસોને અગીઆર કરવા, એ દીવા પાસે નજીકમાં મેાટા કરવા. પછી જાતજાતનાં મીઠાઇ, મેવા, પકવાન, ફળ, સુકોમેવો, લીલોમેવો, જાતજાતની રમેાઇઓ તથા દૂધ, દહીં, શ્રીખંડ બાસુદી, દૂધપાક, કેરીનેા રસ, શીરો, પુરી, ભજીયા, પાંદડાં, ઢોકળા, સેવ, ગાંઠીયા, પકરી,ફુવડાં, દહીંવડાં, જલેબી, લાડુ. વેઢમી, કંસાર, માલપુવા, મગજ, મોહનથાળ, બરફી, પેંડા, મીરનાની બરફી, બદામની પુરી, બદામપાક કોપરાપાક, દૂધીનેા હલવેા તથા દાળ, ભાત, શાક જાતજાતનાં કોળ તથા કઢી, અથાણા, પાપડ, ચટણી તથા રાયતા એ બધું જાતજાતનું આપણને મનગમતું સુંદર સ્વાદિષ્ટ ભેાજન શ્રી શંકર ભગવાનને જમાડવુ. આપણા હાથે આચમન કરી કરીને કોગળીઆ આપવા પછી મુખ અને હાથ આપણે શ્રી શંકર ભગવાનના પીંઠ નાખવા પછી હાથ મુખ લુછી નાખવું. પછી સુંદર પાનની બીડી અંદર એલચી, લવીંગ, તજ, વરીઆળી, સેાપારી, ધાણાની દાળ નાખીને આપવી પછી એકસેા ને આઠ અથવા એકહજાર એકસેા ને આઠ દીવાની આરતી પ્રગટાવવી પછી પ્રેમથી આરતી ઉતારવી. એ વખતે ચારે તરફ નાનાં પ્રકારનાં સુંદર શબ્દવાળા નગારા, ઝાંઝરો, ઘંટાએા, શંખેા, ભેરી, શુંગેા, વિગેરે વગડાવવાં પછી આરતી શ્રી શંકર ભગવાનને અર્પણ કરી આપણે લેવી. પછી મંત્ર પુષ્પાંજલિ કરવી એમા સુવર્ણની રત્નજડિત છાબડીઓમા નાના પ્રકારના સુગંધી પુષ્પેા ભરી ભરીને ચઢાવવા. પછી ચારે તરફ નાના પ્રકારના સુંદર વાજીંત્રો વાગી રહ્યા છે. અને ચારે તરફ દીવાઓ પ્રકાશી રહ્યા છે, અને અંદર ધુપની સુગંધી ચારે તરફ પ્રસરી રહી છે અને સુંદર શીતળ મંદ અને સુગંધયુક્ત મંદમંદ પવન વાઇ રહ્યો છે અને શ્રી શંકર ભગવાનના શીર પર છત્ર ધરાઇ રહ્યું છે. ચામર બે બાજુ ઢોળાઇ રહ્યાં છે, છડીદાર

છડી પોકારી રહ્યો છે, વીંજણાવાળા પવન નાંખી રહ્યા છે, અને શ્રી શંકર ભગવાનની જય બોલાવી રહ્યા છે, અને હરહર શબ્દોના ધ્વનિ થઇ રહ્યા છે, એવા શ્રી શંકર ભગવાનને લાંબા થઇને સાષ્ટાંગ દંડવત્ પ્રણામ કરવા. પછી એ હરતા મુખારવિંદવાળા અને પ્રસન્ન મનવાળા શ્રી શંકર ભગવાનની સામે બેસી સામે જોઇ રહીને આપણે જપ કર્યા કરવો. આ પ્રમાણે માનસિક પૂજન અર્થાત્ ધ્યાન કરવું. જેની વૃત્તિ જપ કરતી વખતે અથવા ધ્યાન કરતી વખતે ચંચળ રહે, અનેક વિચાર કરતી હોય તેવી ચંચળ વૃત્તિવાળાએ અને અનેક સંકલ્પ વિકલ્પ અને તરંગો મનમાં ઉઠયા કરતા હોય, એવા મનવાળાએ આ માનસિક પૂજા કરવી, આ પૂજા રોજ એક કલાકથી દોઢ કલાક સુધી કરવી આ પૂજા કરવાથી વૃત્તિ સ્થિર થઇ જશે, અને વૃત્તિની ચચળતા મટી જશે, મનનો સ્વભાવ સંકલ્પો કર્યા કરવાનોછે, માટે એ મનને કાઇક કામ સોપવું જોઇએ, તેથી આ માનસિક પૂજામા મનને એક પછી એક કામ સોંપી એમાને એમાં પરોવી રાખવું એટલે એ સ્થિર થાય છે આનું નામ માનસિક પૂજન અર્થાત્ ધ્યાન છે, આ માનસિક પૂજા કરતા કરતા વૃત્તિ સ્થિર થાય ત્યાર પછી, નાભિ, મૂલાધાર વિગેરે સ્થાને વૃત્ત લઇ જઇ એ સુષુમ્ણા માર્ગે બ્રહ્મરંધ્રમાં જવું, અથવા શિરોમાર્ગે ભ્રકુટી, લલાટ વિગેરે સ્થાને વૃત્તિ લઇ જઇ, બ્રહ્મરંધ્રમાં જવુ, અને કૃતકૃત્ય થવું, આ માનસિક પૂજા પોતે જે દેવની ઉપાસના કરતા હોય તેણે તે દેવની કરવી.

કીરણ ૨૪.

માનસિક પૂજન, અર્થાત ધ્યાન.

શ્રી સદ્ગુરૂ, ગણપતિ અને શંકરને તથા પોતાના ઇષ્ટદેવને પ્રણામ કરી, સિંહાસન, પદ્માસન, અથવા સ્વસ્તિકાસનથી એમાં જે અનુકૂળ પડે તે આસનથી બેસવું, સીધા ટટાર સ્થિર બેસવું. પછી ખુલ્લી આંખે પાંચેક મીનીટ ભૂમિ ઉપર દ્રષ્ટિ સ્થિર રાખી જોયા કરવું, અને મનમા જપ કર્યા કરવેા, પછી આંખ ભારે થાય કે તરત આંખ બંધ કરવી, પછી ભ્રકુટીમાં જોયા કરવું. અહીં ચાર પાંચ મીનીટ થાય ત્યારબાદ દ્રષ્ટિ હૃદયમા લઇ જવી જેમ આપણે કુવામા ન ચા વળીને ઉંડું જળ જોઇએ છીએ. તેમ મનથી (વૃત્તિથી) હૃદયમાં નીચે જોવું, હૃદયમા ચાર પાંચ મીનીટ જોયા બાદ, મનથી માનસિક પૂજા આરંભ કરવી, પ્રથમ રત્ન જડિત ઝગમગતા સુવર્ણના દેદીપ્યમાન સિંહાસનની કલ્પના કરવી. પછી એ સિંહાસનમા મંદમંદ હસતા મુખવાળા શ્રી શંકર ભગવાનને પધારવા વિનંતી કરવી, એ પધારે ત્યારે હાથ જોડી રાખવા એ બેસે પછી આપણે સાત સમુદ્રના જળથી સ્નાન કરાવવું, પછી શુદ્ધ જળથી સ્નાન કરાવવુ-પછી પંચામૃતથી એટલે દૂધથી, દહીંથી ઘીથી, મધથી, અને સાકરથી એમ પંચામૃતથી સ્નાન કરાવવું, અને એ દરેક સ્નાન થયા બાદ શુદ્ધ જળથી ભરેલા સુવર્ણના કળશ વડે સ્નાન કરાવવું ત્યાર પછી નવસે નવાણુ નદીના નીરથી ભરેલ સુવર્ણના કળશથી સ્નાન કરાવવુ પછી સુંદર કોમળ વસ્ત્રથી શરીરને લુછી નાખવુ. એ શરીર માખણ જેવું કોમળ જાણવું, એ શરીરને કોમળ હાથથી લુછવું. એ શરીર કેવું છે તેનું ધ્યાન રાખવું કે એ શંકર ભગવાનની કાંતિ ચંદ્ર સમાન શ્વેત છે, હસતુ મુખ છે, ત્રણ નેત્ર છે. ચાર હાથ છે, એક હાથમાં ત્રિશુળ છે, બીજા હાથમાં

ડમરૂ છે, ત્રીજા હાથથી વર આપે છે, ચોથા હાથથી અભય આપે છે ગળામા સર્પ છે, સર્પ પણ બધા મણીધર છે, માથે જગા શોભી રહી છે, અંદરથી ગગાજીની ધારા વહી રહી છે, જટામા પણ સર્પ વીટાયેલ છે, કડમા લીલો ડાઘ છે એથી એ નીલકંઠ કહેવાયા છે ગળામા રૂદ્રાક્ષની માળા છે, હાથના પોચે તથા બાહુમા રૂદ્રાક્ષ પહેરેલ છે, આખા શરીરના અગો કોમળ મુલાયમ છે બધા સુદર આખ ઠરે એવા અને મોદ ઉપજાવે એવા છે, લલાટમા બીજનો ચદ્ર છે, કાને કુડળ છે, કોટી કામદેવ લાજે એવુ સુદર સ્વરૂપ છે, રૂપરૂપનો અબાર છે, જલદી પ્રસન્ન થવાવાળા છે, જે માગે તે આપે છે લલાટમા ભસ્મ અને ત્રિપુડ્ર શોભી રહ્યા છે એવી સુદર આકૃતિવાળા શ્રી શકર ભગવાનના શરીરને લુછ્યા બાદ, આપણને મનગમતા વસ્ત્રો પહેરાવવા, પછી લલાટમા કેસર, કસ્તુરી, અગર અષ્ટગંધ અત્તર, અને ચદન એ બધુ એકત્ર કરી તેની સ્થાનમા અર્ચના કરી ત્રિપુડ્ર કરવુ, પછી એ ચદનવાળો હાથ આપણે કપાળે લગાવી પ્રસાદી લેવી, પછી એ હાથ આપણે ધોઇ નાખવો, પછી ચોખા ચઢાવવા, પછી જમણા પગના અગુઠાનુ પૂજન કરવુ, અગુઠાને જળ ચઢાવી લુછી નાખવો પછી ચદન, ચોખા, પુષ્પ, અબીલ ગુલાલ ચઢાવવુ પછી માથે, બીલીપત્ર, ધતુરો, તુલસી આકડો દૂર્વા, નગોડ, શતપત્રી, કમળ વિગેરે તથા ગુલાબ મોગરો, ચમેલી, જાઇ જુઇ, આદિ જાત જાતના પુષ્પો સુવર્ણની રત્ન જડિત છાબડીમા ભરી ભરીને ચઢાવવા ગળામા ગુલાબના, મોગરાના, ચમેલીના, જાઇજુઇના, કમળના, બકુલના, પારિજાતકના કરેણના કમળના, એવા અનેક જાતના સુગધી પુષ્પોના હારો પહેરાવવા પછી અબીલ, ગુલાલ, ચઢાવવુ, પછી અત્તર હાર ઉપર ચોપડવુ પછી સુગધિ જળ છાટવુ પછી ચારે તરફ ખુબ સુગધવાળી અગરબત્તીઓ છિદ્રવાળા સોનાના પાત્રમા પ્રગટાવી,

'પછી સુંદર સુગંધવાળો ધૂપ સુવર્ણના પાત્રમાં કરવો. પછી ઘીના દીવા ૧૧૧૧) એકહજાર એકસોને અગીઆર કરવા, એ દીવા પાસે નજીકમાં મોટા કરવા. પછી જાતજાતની મીઠાઇ, મેવા, પકવાન, ફળો, સુકોમેવો, લીલોમેવો, જાતજાતની રસોઇઓ તથા દૂધ, દહીં, શીખંડ બાસુદી, દૂધપાક, કેરીનો રસ, શીરો, પુરી, ભજીયા, પાંદડાં, ટોકળાં, સેવ, ગાંઠીયા, પકવડી, વડાં, દહીંવડાં, જલેબી, લાડુ, વેઢમી, કંસાર, માલપુવા, મગજ, મોહનથાળ, બરફી, પેંડા, પીસ્તાની બરફી, બદામની પુરી, બદામપાક કોપરાપાક, દૂધીનો હલવો તથા દાળ, ભાત, શાક જાતજાતનાં કોળા તથા કઢી, અથાણાં, પાપડ, ચટણી તથા રાયતાં એ બધું જાતજાતનું આપણને મનગમતું સુંદર સ્વાદિષ્ટ ભોજન શ્રી શંકર ભગવાનને કરાવવું. આપણા હાથે આચમ કરી કરીને કોળીઆ આપવા. પછી મુખ અને હાથ આપણે શ્રી શંકર ભગવાનના પેઠ નાંખવા પછી હાથ મુખ લુછી નાંખવું. પછી સુંદર પાનની બીડી અંદર એલચી, લવીંગ, તજ, વરીઆળી, સોપારી, ધાણાની દાળ નાખીને આપવી પછી એકસો ને આઠ અથવા એકહજાર એકસો ને આઠ દીવાની આરતી પ્રગટાવવી. પછી ખુબ પ્રેમથી આરતી ઉતારવી. એ વખતે ચારે તરફ નાનાં પ્રકારનાં સુંદર શબ્દવાળા નગારાં, ઝાલરો, ઘંટાઓ, શંખો, ભેરી, ભુંગળો, વિગેરે વગડાવવાં. પછી આરતી શ્રી શંકર ભગવાનને અર્પણ કરી આપણે લેવી. પછી મંત્ર પુષ્પાંજલિ કરવી એમા સુવર્ણની રત્નજડિત છાબડીઓમાં નાના પ્રકારના સુગંધી પુષ્પો ભરી ભરીને ચઢાવવા પછી ચારે તરફ નાના પ્રકારનાં સુંદર વાજીંત્રો વાગી રહ્યાં છે. અને ચારે તરફ દીવાઓ પ્રકાશી રહ્યા છે, અને અંદર ધુપની સુગંધી ચારે તરફ પ્રસરી રહી છે. અને સુંદર શીતળ મંદ અને સુગંધયુક્ત મંદમંદ પવન વાઇ રહ્યો છે અને શ્રી શંકર ભગવાનના ઉપર છત્ર ધરાઇ રહ્યું છે. ચામર એ બાજુ ઓળાઇ રહ્યાં છે, છડીદાર

ગ્ઝી પોકારી રહ્યો છે, વીંજણાવાળા પવન નાખી રહ્યા છે, અને શ્રી શંકર ભગવાનની જય બોલાવી રહ્યા છે, અને હરહર શબ્દોના ધ્વનિ થઇ રહ્યા છે, એવા શ્રી શંકર ભગવાનને લાંબા થઇને સાષ્ટાંગ દંડવત્ પ્રણામ કરવા પછી એ હસતા મુખારવિંદવાળા અને પ્રસન્ન મનવાળા શ્રી શંકર ભગવાનની સામે બેસી સામે જોઇ રહીને આપણે જપ કર્યા કરવો આ પ્રમાણે માનસિક પૂજન અર્થાત્ ધ્યાન કરવું જેની વૃત્તિ જપ કરતી વખતે અથવા ધ્યાન કરતી વખતે ચંચળ રહે, અનેક વિચાર કરતી હોય તેવી ચંચળ વૃત્તિવાળાએ અને અનેક સંકલ્પ વિકલ્પ અને તરંગો મનમાં ઉઠયા કરતા હોય, એવા મનવાળાએ આ માનસિક પૂજા કરવી, આ પૂજા રોજ એક કલાકથી દોઢ કલાક સુધી કરવી આ પૂજા કરવાથી વૃત્તિ સ્થિર થઇ જશે, અને વૃત્તિની ચંચળતા મટી જશે, મનનો સ્વભાવ સંકલ્પ કર્યા કરવાનોછે, માટે એ મનને કાંઇક કામ સોંપવું જોઇએ, તેથી આ માનસિક પૂજામાં મનને એક પછી એક કામ સોંપી એમાંને એમાં પરોવી રાખવું એટલે એ સ્થિર થાય છે આનું નામ માનસિક પૂજન અર્થાત્ ધ્યાન છે, આ માનસિક પૂજા કરતા કરતા વૃત્તિ સ્થિર થાય ત્યાર પછી, નાભિ, મૂલાધાર વિગેરે સ્થાને વૃત્તિ લઇ જઇ એ સુષુમ્ણા માર્ગે બ્રહ્મરંધ્રમાં જવું, અથવા શિરોમાર્ગે ભ્રકુટી, લલાટ વિગેરે સ્થાને વૃત્તિ લઇ જઇ, બ્રહ્મરંધ્રમાં જવું અને કૃતકૃત્ય થવું, આ માનસિક પૂજા પોતે જે દેવની ઉપાસના કરતા હોય તેણે તે દેવની કરવી

કીરણ–૨૫

દહર વિદ્યા

આ દહર વિદ્યા છાંદોગ્ય ઉપનિષદના આઠમા અધ્યાયના પ્રથમ ખંડમાં છે. બ્રહ્મજ્ઞાન મેળવવા માટે પૂર્વ માર્ગે થઇ (શિરો માર્ગે થઇ) બ્રહ્મરંધ્રના સહસ્ત્રદળ કમળમાં જવું પડે છે. અને ત્યાં સમાધિ લાભ થઈ સ્વ સ્વરૂપની પ્રાપ્તિ થાય છે. આ એક માર્ગ છે, અને બીજો માર્ગ કુંડલીની શક્તિ જાગૃત કરી સુષુમ્ણા માર્ગે (મેરૂ દંડના માર્ગે–બંક નાળના માર્ગે) થઇ બ્રહ્મરંધ્રના સહસ્ત્રદળ કમળમા જઇ સમાધિ લાભ મેળવી સ્વ સ્વરૂપની પ્રાપ્તિ કરવી તે બીજો માર્ગ છે. આ બંને માર્ગ સિવાય તત્વવેત્તાઓએ એક ત્રીજો માર્ગ જણાવ્યો છે તેજ માર્ગ આ દહર વિદ્યા છે. ઉપરના શિરો માર્ગે બ્રહ્મરંધ્રમાં જવાથી અને પશ્ચિમના માર્ગે બ્રહ્મરંધ્રમાં જવાથી જેમ એ બંને માર્ગનું ફળ બ્રહ્મ વિદ્યાની પ્રાપ્તિ એ એકજ છે. તેમ આ દહર વિદ્યાના જ્ઞાનથી અથાત્ આ દહરાકાશમા જવાથી પણ બ્રહ્મ વિદ્યાની પ્રાપ્તિ રૂપ અત્રેના માર્ગનું ફળ પણ એકજ છે. એટલે આ ત્રણે માર્ગે જવાથી બ્રહ્મ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે. આ ત્રણે માર્ગે જવાનો અભ્યાસ કરો. પણ એ સર્વનું ફળ બ્રહ્મ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ એ એકજ છે. શિરાકાશમાં જવાથી જેમ પ્રાણ અને વૃત્તિ સ્થિર થવાથી સમાધિ થાય છે, અને જીવન્મુક્ત થવાય છે, તેવીજ રીતે આ હૃદયમાં રહેલ દહરાકાશમાં પ્રાણ અને વૃત્તિ સ્થિર થવાથી સમાધિ થાય છે. અને જીવન્મુક્ત થાય છે. જેટલો મહિમા બ્રહ્મરંધ્રમા જઇ કરેલ સમાધિનો છે, તેટલોજ મહિમા આ દહરાકાશમા જઈ કરેલ સમાધિનો છે. સિદ્ધિ પણ સરખીજ છે લાભ પણ સરખોજ છે. જ્ઞાન પણ સરખુંજ છે. અને સત્ય કામ, સત્ય, સંકલ્પવાળા આ ત્રણે માર્ગે જનારા થાય છે. આ અપૂર્વ વિદ્યા છે.

તત્વ વેત્તાઓને ધન્ય છે એમનાં જેટલા ગુણગાન ગાઇએ તેટલાં ઓછાં છે એમના ઉપકારનેા બદલેા વાળી શકાય તેમજ નથી. પારસ તેા સેાનું કરે છે, પણ આ પારસ તેા પારસજ કરે છે, પેાતારૂપજ કરે છે, ખરેખર એમને ધન્ય છે. જે નાડીમાં જવા વડે કરીને બ્રહ્મનુ જ્ઞાન થાય છે માટેજ સુષુમ્ણા નાડીને બ્રહ્મનાડી કહે છે તેવીજ રીતે જે પુરમાં જવા વડે કરીને બ્રહ્મનું જ્ઞાન થાય છે, માટેજ આ દહર પુંડરીકને બ્રહ્મપુર કહે છે. આ દહરાકાશ એટલે દહર એટલે છિદ્ર (શૂક્ષ્મ વિવર) અને એની અંદર જે પેાલાણ છે અને તેમા જે આકાશ છે તેને દહરાકાશ કહે છે આ પેાલાણના ભાગમા પ્રાણ સહિત વૃત્તિ જવાથી પ્રાણ અને વૃત્તિ સ્થિર થઇ સમાધિ થાય છે અને એથી સ્વ સ્વરૂપની પ્રાપ્તિ થાય છે. આ કમળ લાલ રંગનું કુકકુટઅંડ પ્રમાણ નાભિથી દશ આગળ ઉપર છે આ કમળને વૈકુંઠ પણ કહે છે વૈકુંઠમા દાખલ થવાના માર્ગ આગળ જેમ, જય, અને વિજય, નામના બે દ્વારપાળ હેાય છે અને તે કેાઇને અંદર જવા દેતા નથી, તેમ આ બ્રહ્મપુર (વૈકુંઠ) આગળ પણ પ્રાણ અને અપાન એ બે દ્વારપાળ છે, અને અંદર કેાઇને જવા દેતા નથી. પણ જ્યારે સનક, સનન્દન, સનાતન, અને સનતકુમાર, આ ચાર સનકાદિક જવા લાગ્યા ત્યારે એ જય, વિજય, દ્વારપાળે રેાકયા પણ તમે રેાકનાર કેાણ ? એમ કહી શ્રાપ આપી વૈકુંઠમા ગયા તેમ અહીં પણ સનકાદિક રૂપ મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, અને અહંકાર છે આ ચાર વૈકુંઠ રૂપ બ્રહ્મપુરમા જવા જાય છે તેના ત્યા એમને જય, વિજય, રૂપ, પ્રાણ અને અપાન રેાકે છે જવા દેતા નથી કારણ કે પ્રાણ વૃત્તિને ઉપર ખેચી જાય છે અને અપાન વૃત્તિને નીચે ખેચી જાય છે પણ વચમા જે બ્રહ્મપુર (વૈકુંઠ) છે તેમા એ પ્રાણ અપાનની ગ્રંથિ ઉપર નીચે આવ જાવ કરતી હેાવાથી અર્થાત્ દ્વારપાળની માફક પહેરેા ભરતી હેાવાથી

કોઈને જવા દેતી નથી, પણ જેમ સનકાદિકે ક્રોધ કરી શ્રાપ આપ્યો તેમ બરાબર અંતઃકરણની વૃત્તિને સ્થિર કરી પ્રાણ, અપાનને ત્યાં જ સ્થિર કરી દેવા રૂપ શ્રાપ આપે તો અંદર જઈ શકે છે આ દહરાકાશમાં જનારા યોગી કોઈ વિરલાજ હોય છે કોઈ ભાગ્યેજ હોય છે જો કોઈ દહરાકાશમાં જાય છે, તો પછી તેને પૂર્વ માર્ગે કે પશ્ચિમ માર્ગે બ્રહ્મરંધ્રમાં જવાની જરૂર રહેતી નથી કારણ કે અહીંજ એમને બ્રહ્મવિદ્યાની પ્રાપ્તિ થાય છે છાંદોગ્ય ઉપનિષદમાં કહ્યું છે કે, ॥ હરિ ૐ

अथयदिदमस्मिन्ब्रह्मपुरे दहरं पुण्डरीकं वेश्म दहरोऽस्मिन्नन्तराकाशस्तस्मिन्यदन्तस्तदन्वेष्टव्यं तद्वाव विजिज्ञासितव्यमिति ॥ આ બ્રહ્મપુરની અંદર અર્થાત્ આ સૂક્ષ્મ કમળ છે, એની અંદર જે સૂક્ષ્મ આકાશ છે અને એની અંદર જે વસ્તુ છે, તેનું જ્ઞાન મેળવવું જોઈએ અને એની જીજ્ઞાસા કરવી જોઈએ એ વિષે વિશેષ જણાવે છે કે, વિષયોથી વિરક્ત થઈ વૃત્તિઓને રોકીને, બ્રહ્મચર્ય સત્યાદિ અને ગુરૂ આશ્રમમાં રહી ગુરૂ સેવા કરી તથા શ્રવણાદિ સાધન યુક્ત થઈ અભ્યાસ કરવાથી, આ બ્રહ્મપુરમાં પ્રવેશ થાય છે. ગુરૂ આગળ શિષ્ય એમ કહે કે, બ્રહ્મપુર જે સૂક્ષ્મ કમળ રૂપ ઘર છે, અને એની અંદરના સૂક્ષ્મ પોલાણમાં જે અંતરાકાશ છે. એની અંદર શું વસ્તુ છે? કે જેની જીજ્ઞાસા કરવી જોઈએ? અને જેનું જ્ઞાન મેળવવું જોઈએ? તો આચાર્યે અર્થાત્ ગુરૂએ કહેલું કે, આ બ્રહ્મપુરના પોલાણમાં જે સૂક્ષ્મ આકાશ છે, અને એની અંદર રહેલ બ્રહ્મ પણ એથી સૂક્ષ્મ હશે, એવી જે માન્યતા છે તે અસત્ય છે. કારણ કે ઉપાધી ભેદે સૂક્ષ્મ કહ્યું છે પણ એ મહાકાશજ છે, બ્રહ્મ સર્વ વ્યાપક છે, જેણે પોતાની ઈંદ્રિયોને અને વૃત્તિઓને રોકી છે આવા યોગીઓને એ

વિશુધ્ધ અંતઃકરણમાં જલમાં પ્રતિબિંબની સમાન, અને દર્પણમાં રૂપની સમાન જણાવવાવાળા બ્રહ્મનું જ્ઞાન અગભર થાય છે, ઉપાધીને લીધે આકાશને દહરાકાશ નામ આપ્યું છે પણ એ આકાશ ઉપાધિના લીધે નાનું નથી, પણ જેટલું આ ભૌતિક આકાશ છે, એટલું જ આ હૃદયાન્તર્ગત આકાશ વિશાળ છે, આ સ્થળમાં જતાજ વૃત્તિ નિરાવર્ણ થઇ જાય છે, અને બ્રહ્મ સર્વ સ્થળે સર્વ વ્યાપક છે. દ્યુલોક અને પૃથ્વી પણ બરાબર રીતે એમા (દહરાકાશમા) રહેલ છે, અને એજ પ્રકારે અગ્નિ અને વાયુ એ બે, સૂર્ય અને ચંદ્ર એ બે, તથા વિદ્યુત અને નક્ષત્ર એ સર્વ તથા જે કોઇ આત્માનું આ લોકમા છે, અને જે કાંઇ નથી, એ સર્વ સમ્યક્ પ્રકારથી એની અંદર રહેલ છે, કારણ કે એ આત્મા (બ્રહ્મ) થીજ આ આકાશ આદિ સર્વ આવૃત્ત થયેલ છે એ દહરાકાશમા પ્રાણ સહિત વૃત્તિ જવાથી, વૃત્તિ નિરાવર્ણ થાય છે. આવરણ ભગી જાય છે, બ્રહ્મ કોઈ ઉપાધિથી નાનું મોટું થતું નથી, પણ એનો સ્વયં સર્વ વ્યાપક જ છે શિષ્ય કહે કે "આ બ્રહ્મપુરમા આ સર્વ કાંઇ છે, તથા સપૂર્ણભૂત અને સમસ્ત કામનાઓ પણ છે તો જ્યારે માણસ વૃધ્ધાવસ્થાને પામે ત્યારે અને જ્યારે મરણ પામે ત્યારે બાકી શું રહે છે ? કાંઇ જ ન રહેવુ જોઇએ ?" તો આચાર્યે અર્થાત્ ગુરૂએ કહેલું કે, "દેહની જરાવસ્થાને લીધે તે અંતર આકાશ સંજ્ઞક બ્રહ્મ જીર્ણ થતું નથી. દેહનો વધ થવાથી એનો નાશ થતો નથી, આ બ્રહ્મપુર સત્ય છે, એમા તમામ કામનાઓ બરાબર રીતથી રહેલ છે. આ આત્મા છે, ધર્માધર્મથી શૂન્ય છે, તથા જરા રહિત, મૃત્યુ રહિત, શોક રહિત, ભોજનેચ્છા રહિત, પિપાસાશૂન્ય સત્યકામ અને સત્ય સંકલ્પ છે, મોક્ષની ઇચ્છાવાળાએ ઉપર્યુક્ત લક્ષણવાળા આત્માને (બ્રહ્મને)જ જાણવો જોઇએ આ જ્ઞાનવાળાની આ લોકના સર્વભૌમ રાજાની માફક સંપૂર્ણ લોકોમા યથેચ્છ ગતિ હોય છે.

એની સંપૂર્ણ લોકોમાં કેવી રીતે યથેચ્છ ગતિ હોય છે, તે કહે છે. જેણે આગળ બતાવ્યા પ્રમાણે સાધનોથી પોતાના હૃદયમાં ધ્યાન દ્વારા દહરાકાશમાં જઈ (બહારપ્રમા જોઈ) આત્માનો સાક્ષાત્કાર કર્યો છે, તથા સત્યકામ, સત્યસંકલ્પવાન થયો છે એવો જ્ઞાની પુરૂષ જો પિતૃલોક જોવાની ઇચ્છા કરે તો, એવો વિચાર થતાંની સાથેજ પિતૃઓના દર્શન થાય છે, અને પિતૃઓને મળવાથી સુખી થાય છે જો એ માતૃલોક જોવાની ઇચ્છા કરે તો તેવો વિચાર થતાંની સાથેજ તેને માતાઓ આવીને મળે છે, અને માતાઓના દર્શનથી સુખી થાય છે. જો એ ભ્રાતૃ લોકની ઇચ્છા કરે તો, તરતજ એમને ભાઈઓ આવીને મળે છે, અને એમના મળવાથી એ સુખી થાય છે. જો એ તત્ત્વવેત્તા ભગિની લોક જોવાની ઇચ્છા કરે તો, તે વિચાર થતાં તરતજ એની બ્હેનો આવીને મળે છે, અને એ બ્હેનોને મળવાથી સુખી થાય છે જો એ મિત્ર લોકને જોવાની ઇચ્છા કરે તો તરતજ મિત્ર લોક દેખાય છે, અને તમામ મિત્રો આવી જાય છે, અને એ મિત્રને મળવાથી સુખી થાય છે એ જ્ઞાનીને જો સુગંધ અને પુષ્પોના હારની ઇચ્છા થાય તો તરતજ પુષ્પો અને પુષ્પોના હાર અને સુગંધ પ્રાપ્ત થાય છે, અને એથી એ સુખી થાય છે જો એમને અન્ન અને પાણીની ઇચ્છા થાય તો, તરતજ અન્ન અને પાણી મળે છે, અને એ મળવાથી એ સુખી થાય છે. જો એમને સંગીત અને વાજીંત્રની ઇચ્છા થાય તો તરતજ સંગીત અને વાજીંત્ર પ્રાપ્ત થાય છે, અને એ પ્રાપ્ત થવાથી સુખી થાય છે. જો સ્ત્રીઓની કામના થાય તો તરતજ સ્ત્રીઓ મળે છે, અને એથી સુખી થાય છે, એ આત્મજ્ઞાનીને જે જે લોકમા જવાની ઇચ્છા થાય છે, કે તરતજ તે તે લોકમા જઈ શકે છે, અને તે તે લોકના સુખથી સુખી થાય છે આ સિવાય હરકોઈ લોકની અથવા હરકોઈ પ્રકારની ઇચ્છા કરે તો તે સત્યકામ સત્યસંકલ્પ હોઈ પૂર્ણ થાય છે, આવી અપૂર્વ શક્તિ હોય છે, મુમુક્ષુને લાયક વૃત્તિ થયા પછી આ અભ્યાસ કરવો

ઉદાર સ્વભાવના સદ્ગુરૂ કરી, એ ઉદાર સ્વભાવના સદ્ગુરૂ અભ્યાસની રીત ઉપરનાથી ગુરુભાર ગણ્યા વિના ખુલ્લા દિલથી બતાવે છે, અને શિષ્યને અભ્યાસમા ધક્કો ન પડવા દેતાં કેમ આગળ વધે એમ ઉત્સાહથી બધું બતાવે છે શિષ્યે પણ તન, મન, ધનથી શ્રી સદ્ગુરુની અનન્ય ભાવથી સેવા કરવી. ગુરુસેવા કરવામા દિલ ચોરાઈ (હરાઈ) ન કરવી, પણ પૂર્ણ ઉત્સાહથી શ્રી સદ્ગુરૂને સર્વસ્વ સમજી તથા ઇષ્ટદેવસમાન સમજીને પૂર્ણભાવથી સેવા કરવી. ગુરુસેવા એ અમૂલ્ય વસ્તુ છે શ્રી સદ્ગુરૂના હૃદયના ઉંડાણમાથી જે સત્ય અનુભવી વિદ્યા મેળવવી છે, તે સેવા કરવાથીજ મળે છે, સેવાથીજ પ્રસન્ન થાય છે, અને પ્રસન્ન થાય છે, ત્યારે જ ગુરુભાર ગણ્યા વિના સાચી વિદ્યા બતાવે છે, માટે પૂર્ણ પ્રેમથી શ્રી સદ્ગુરુની સેવા કરવી અને વિદ્યા મેળવવી, શિષ્યના વિત્તને હરણ કરનાર ગુરુ તો ઘણા છે, પણ શિષ્યના સંતાપને હરણ કરનાર ગુરૂ તો દુર્લભ છે.

શ્રોત્રિય અને બ્રહ્મનિષ્ઠ ગુરૂ પાસેથી બ્રહ્મવિદ્યા મેળવવી.

કીરણ—૨૬

ષટ્ચક્ર નિરૂપણ—વૈરાટ પુરૂષ વર્ણન.
અર્થાત્ શ્રી યોગપુરૂષ નિરૂપણ.

૧ કંઠકૂપ—કંઠસ્થાને કંઠકૂપને વિષે સંયમ કરવાથી ભૂખ તરસની નિવૃત્તિ થાય છે. આ દેહના પૂર્વ ભાગમા છે.

૨ હૃદયચક્ર—હૃદયસ્થાન, અષ્ટપાંખડીનું છે. દેહના પૂર્વભાગમાં છે.

૩ મનચક્ર—કમળપુષ્પ સમાન છે, હૃદયથી નીચેના ભાગમાં નાભિ આગળ સ્થાન છે. આ મનચક્ર અષ્ટપાંખડીનું છે, મન દેવતા, બુદ્ધિશક્તિ, આત્મસ્વરૂપ, નાભિ મધ્યે સ્થિતપદ્મનાલ દશાંગુલ, કોમળ તેની નાલ, નિર્મળ કમળ અધોમુખ છે, તેમાં પૂર્વ, અગ્નિ, દક્ષિણ, નૈઋત્ય, પશ્ચિમ, વાયવ્ય, ઉત્તર, ઇશાન, એ અષ્ટ દિશાની પાંખડીઓનો રંગ ક્રમાનુસાર ધોળો, રાતો, કાળો, લીલો, બદામી, આસમાની, પીળો અને ગૌર છે, અને એ પાંખડીઓ ઉપર જ્યારે મન જાય છે, ત્યારે અનુક્રમે નીચે પ્રમાણે વૃત્તિઓ થાય છે. પૂર્વથી પાંખડીનો ક્રમ લેવો તે ઇશાન સુધી ક્રમાનુસાર વૃત્તિઓ જાણવી. ૧) ધર્મપ્રવૃત્તિ, કીર્તિ, યશ, જીજ્ઞાસા થાય છે. ૨) નિદ્રા અને આલસ્યની વૃત્તિ થાય છે. ૩) ક્રોધ અને મત્સરવાળી વૃત્તિ થાય છે. ૪) સંસાર વાસના, ધર્મ, પુત્ર, દારાનો મોહ તથા મમતાવાળી વૃત્તિ થાય છે. ૫) ઉત્સાહ, વિનોદ, આનંદની વૃત્તિ થાય છે. ૬) ચિંતા, ઉદ્વેગવાળી વૃત્તિ થાય છે. ૭) ભોગોમાં વાસના જાય અને હાસ્યની વૃત્તિ થાય છે. ૮) દાન, ક્ષમા, કૃપા, જ્ઞાન બુદ્ધિ અને સુમતિવાળી વૃત્તિ થાય છે. સંધિ, વાત, પિત અને કફ દેવ છે, આ પ્રમાણે નાભિ આગળ જે મનચક્ર છે, તેની ચેષ્ટાઓ એટલે વૃત્તિઓ છે. જે જે પાંખડી ઉપર જ્યારે જ્યારે વૃત્તિ જાય છે, ત્યારે ત્યારે જુદી જુદી વૃત્તિઓ થાય છે, એક પાંખડી ઉપર સાડાસાત ઘડી

મન રહે છે, (એક પ્રહર-ત્રણ કલાક રહે છે) એવી રીતે દરેક પાંખડી ઉપર ફરતા ૬૦ સાઠ ઘડી થઇ અહોરાત્ર થાય છે, આ દેહના પૂર્વભાગમાં છે.

૪ કુંડલીનીચક્ર—કુંડલીની મર્યાદિર સાડાત્રણ આંટા યુક્ત લિંગ અને નાભિ વચ્ચે સ્થાન છે, રકતવર્ણ છે, આ ભુજંગાકાર, સીંદૂર વર્ણની, વિદ્યુત સમાન કાંતિવાન, સુષુમ્ણા દ્વારને રોકીને સુતી છે, તે પ્રાણ અપાનાગ્નિથી જાગૃત થઇ સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરાવી બ્રહ્માકાર બનાવી મોક્ષ પમાડે છે વળી વર્ણ વિદ્યુત, સ્થાન મૂલાધાર, આકાર સુપ્તસર્પિણી, સાર્ધત્રિ સ્વયભુલિંગવેષ્ટિની, શકિત જીવ ચૈતન્ય, ધ્યાનફલ. અજ્ઞાન નાશ વળી કુંડલીચક્ર ઉકત સ્વયભુલિંગ સ્થાનની ઉપર સુતેલી સર્પિણીના સમાન શંખની રેખાઓના જેવી સાડાત્રણ આંટાઓથી મહાકાળને લપેટતી કમળના નાળ જેવી અતિ સૂક્ષ્મ જગતને મોહ પમાડનારી નવીન વિજળીના સમાન ચળકાટવાળી, અતિ ચચળ મહા નાગણી, સર્વ સ્ફુરણોનું સ્થાન એવી કુંડલીની નામની મહામાયા નિવાસ કરે છે, જે ઇચ્છાપૂર્વક પોતાના મુખને પહોળું કરી સુષુમ્ણાના દ્વારને રોકીને ચદ્રની અંદરથી ટપકતા અમૃતને પાન કરી જાય છે, આ કુંડલીની અતિ સૂક્ષ્મ રૂપથી મૂલાધાર ચક્રના ગહ્વર અર્થાત્ કર્ણિકાના મધ્યે રહીને વાગ્વાદીની અર્થાત સરસ્વતીરૂપથી ઉન્મત્ત ભ્રમરની માફક ગુંજારવ કરતી થકી નાના પ્રકારના કાવ્ય રચનાનું સામર્થ્ય આપે છે, અને શ્વાસોશ્વાસ અર્થાત્ પ્રાણ આપાનને ઉપર નીચે ચલાયમાન કરતી સંસારી જીવોના પ્રાણને ધારણ કરે છે આ કુંડલીની અંદર અતિ સૂક્ષ્મરૂપથી અતિશય જ્ઞાનને આપવાવાળી પરમકલા અર્થાત્ મહાપ્રકૃતિ નિવાસ કરે છે આ મહાપ્રકૃતિ સર્વથી શ્રેષ્ઠ અર્થાત્ પર છે, જે નિત્યાનંદ સ્વરૂપ, વિજળીના સમાન ચળકતી શોભાયમાન થઇ રહી છે જેના તેજથી સંપૂર્ણ બ્રહ્માંડ પ્રકાશિત થઈ રહ્યું છે, આ શ્રી પરમેશ્વરી

જય મુક્ત થઇને સર્વ જીવોને માટે નાના પ્રકારના ભોગના પદાર્થો દેવામાં સમર્થ થઇ રહી છે. તેની કૃપાથી જીવોને નિત્ય નવીન નવીન સ્વચ્છ જ્ઞાન ઉદય થાય છે, આ કુંડલીની સ્થાન અધોમુખ, અગ્નિ-દેવતા, સ્વદરણી શક્તિ, બ્રહ્માગ્નિ:- ધર્મકલા, ઉદયન બંધ, કામ રૂપમંડલ, કામાક્ષાદેવી, વિમલાગ્નિ, ગર્ભવાસસ્થાન, કામના નિવાસ સ્થાન, યોગીને મોક્ષ આપવાવાળી, જઠરાગ્નિ પ્રવેશ, નાભિસ્થાન, કુંડલીની રક્તવર્ણ સીંદુરવર્ણ, ધર્મકલાજન્મ, યોગીએ સદા અભ્યાસ કરવા યોગ્ય, વાયુમાર્ગ, ગ્રંથિભેદન, આ દેહના પૂર્વ ભાગમાં છે.

૫-અગ્નિસ્થાન-જઠરાગ્નિ સ્થાન દેહના પૂર્વ ભાગમાં છે.

૬-ગર્ભપુર-ગર્ભસ્થાન, અર્ધચંદ્રાકાર ગર્ભપુર છે, દેહના પૂર્વ ભાગમા છે.

૭-કંદસ્થાન-નાભિની નીચે છે, જેમાંથી સર્વ નાડીઓ નીકળે છે, સર્વ નાડીઓનું મૂળ, આ દેહના પૂર્વ ભાગમાં છે.

૮-લિંગસ્થાન-વજ્રાખ્ય નાડીના મુખથી મળેલું મૂલાધાર ચક્રની કર્ણિકાના મધ્ય, ત્રિપુરાદેવી સંબંધી ત્રૈપુરાખ્ય નામે એક ત્રિકોણ યંત્ર વિજળીના જેવો પ્રકાશવાન છે. જે સાધકોની સર્વકામનાઓને પૂર્ણ કરે છે, આ ચક્રની મધ્યમા રક્તવર્ણ કોટિસૂર્યના જેવો પ્રકાશવાન કંદર્પ નામનો વાયુ નિવાસ કરે છે, જે સંસારી જીવોને પોતાને વશ કરીને ચારે તરફ સંપૂર્ણ શરીરમાં ભ્રમણ કરી રહ્યો છે. ઉક્ત ત્રીકોણ પત્રની મધ્યમાં તપાવેલા સોનાનાં જેવા રંગવાળું અતિ કોમળ અને કમનીય, જ્ઞાન, ધ્યાન દ્વારા જાણવા યોગ્ય વળી નવીન પલ્લવના જેવું રક્ત, ચંદ્રમાના કીરણોના જેવું પ્રકાશવાન, જળના તરંગની માફક લ્હેરોવાળું, સ્વયંભૂલિંગ સ્થાન શોભાયમાન થઇ રહ્યુ છે, આ સ્વયંભૂલિંગ. જ્યોતિર્મય, ધ્યાનફલ શિવતત્વ લાક્ષ આ દેહના પૂર્વ ભાગમાં છે.

૯-નાગનું સ્થાન-સહસ્ત્ર ફણિધર શેષનાગ છે, કંદર્પાગ્નિ વર્ણ-અરૂણ, દેવતા પ્રજાપતિ, એ શેષનાગના આધારે, ૧) મહાતલ, ૨) પાતાલ, ૩) મહીતલ, ૪) રસાતલ, ૫) વિતલ, ૬) સુતલ, ૭) અતલ ૮) તલાતલ, આ અષ્ટપાતાલલોક રહેલ છે, એ શેષના ઊપર ૧) જંબુદ્વિપ, ૨) પ્લક્ષીદ્વિપ, ૩) કુશદ્વીપ, ૪) શાલ્મલીદ્વીપ, ૫) પુષ્કરદ્વીપ ૬) સર્પદ્વીપ, ૭) ક્રૌંચદ્વીપ, આ સપ્ત, નવખંડ ૧) ૧ શ્રીવિરાટ ૨) આદિમાત્રા, ૩) ૐકાર, આ નાગનું સ્થાન દેહના અધોભાગમા છે.

૧૦-કૂર્મસ્થાન-આ કૂર્મ ઉપર શેષનાગ છે આ દેહના અધોભાગમા છે

૧૧-જલસ્થાન-નીચે જળ છે આ જળની ઉપર કૂર્મ છે આ દેહના અધોભાગમા છે

૧૨-નાડીસ્થાન-સુષુમ્ણા નાડી (બ્રહ્મનાડી) વજ્રાખ્ય નાડી, અને ચિત્રા નાડી, આ નાડીઓ બંકનાળમા છે (મેરૂદંડમા છે) દેહના પશ્ચિમ ભાગમા છે

૧૩-મૂલાધાર ચક્ર-મુલાધાર ચક્ર ગુદસ્થાન, રક્તવર્ણ, ગણેશ દેવતા, સિદ્ધિબુદ્ધિ શકિત કૂર્મઋષિઃ મુષક વાહન, આયુધ, અલંકાર તથા યજ્ઞોપવિત, શુકન, અપાનવાયુ કૂર્મકલા આ કુચન મૂલબંધ-મુદ્રા, ચાર પાખડી, ચાર અક્ષર वं शं षं सं, (અંતર્માત્રા ૪) બહિર્માત્રા, ૪, આ ચક્રની ઇશાન કોણની પાખડીમાથી ૧) પરમાનંદ ઉત્પન્ન થાય છે, અગ્નિ કોણની પાખડીમાથી ૨) સહજાનંદ ઉત્પન્ન થાય છે, નૈઋત્ય કોણની પાખડીમાથી ૩) વીરાનંદ ઉત્પન્ન થાય છે વાયવ્ય કોણની પાખડીમાથી ૪) યોગાનંદ ઉત્પન્ન થાય છે અજપા જપ ૬૦૦) છમે, શ્રીગણેશને અર્પણ કરવા ઘટિકા ૧) પલ ૪૦) અક્ષર ૪૦) પૂજા ષોડશોપચાર માનસિક સોહંભાવથી કરવી, અત્ર-ગંધાદિ સમર્પયામિનમ પૃથ્વી તત્વ, ચતુષ્કોણાકૃતિ, પીળોરંગ, ૐ

બીજ, ચક્રનીદેવી, ડાકીની, નામની છે, આ દેવી, ચતુર્ભુજ, રક્ત નયન વાળી, પ્રલય કાળના બાર સૂર્યના પ્રમાણ જેવી કાંતિવાન શોભી રહી છે, અને આ દેવી યોગીઓને અભિષ્ટદાન કરે છે (ઇચ્છિત વર આપે છે,) આ આધાર ચક્રનું ધ્યાન કરવાથી, બ્રહસ્પતિ સમાન વિદ્યાને ભગનારો તથા મનુષ્યોમાં શ્રેષ્ઠ રાજા સમાન થાય છે અને હમેશા આરોગ્ય રહે છે, અને સર્વદાયક, આનંદની પ્રાપ્તિવાળો થઈ શુદ્ધ સ્વભાવ સહિત ચતુરાઇથી નાના પ્રકારની સ્તુતિ અને મંત્ર પ્રબંધ દ્વારા બૃહસ્પતિ આદિ દેવતાઓને પ્રીતિ યુક્ત પોતાને વશ કરી શકે છે, આ સ્થાન સુષુમ્ણા નાડીમાં છે

૧૪-સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર-લિંગ સ્થાન, પિતવર્ણ, રજોગુણ, અમર માતા, બ્રહ્માદેવતા, ગાયત્રી (સાવિત્રિ) શક્તિ સં બીજ અગ્નિઋષિ, હંસવાહન, આયુધ, અલંકાર, તથા યજ્ઞોપવિત યુક્ત વરૂણઋષિ કામાગ્નિ ઉત્પન્ન ધારણા, સ્થૂળદેહ, જાગૃત અવસ્થા, વૈખરીવાચા, ઋગ્વેદ, આચાર્ય લિંગ, સત્ય ભૂમિકા, સારૂપ્યતર મોક્ષ, ષટદલ, છ અક્ષર અર્થાત્ છ અંતર્માત્રા, बं भं मं यं रं लं, છ દલ ૧] કામ, ૨] કામાક્ષા, ૩] તેજસી, ૪] લહાસા, ૫] ચેષ્ટતા ૬] મિથુન અજપાજપ ૬૦૦૦] ૭ કલાક, બ્રહ્માને અર્પણ કરના, ઘડી, ૧૬, પલ ૪૦, અક્ષર ૪૦, ષોડશોપચાર માનસિક પૂજન આહ્વાનથી કરવું અનંગ આદિ સમર્પયામિ નમઃ જળ તત્વ, શ્વેત રંગ અર્ધચંદ્રાકૃતિ, વં, બીજ, ચક્ર ધ્યાનફલ વરૂણ લોક નિવાસ, ચક્ર ની દેવી રાકીની નામની છે, તે નીલકમલની કર્ણિકાસદૃશ શ્યામ રંગની નાના પ્રકારના શસ્ત્રો ચારે ભુજામાં ધારણ કરેલી એવી અતિ પ્રમત્તવાન, નાના પ્રકારના વસ્ત્રઆભૂષણથી શોભતી, અતિ આનંદ ચિત્તવાળી, શોભાયમાન છે જે આ ચક્રનું ધ્યાન કરે છે, તેના અહંકાર આદિ વિકાર તુર્ત નાશ પામે છે, ને તે માણસ યોગિઓમાં શ્રેષ્ઠ થાય છે, અને મોહ રૂપી અંધકારને નાશ કરવામાં સૂર્યસમાન

થાય છે, વળી ગદ્ય, પદ્યમાં નિપુણ થઇ મધુર મધુર કાવ્ય રચવામાં નિપુણ થાય છે. આ ચક્રના પૂર્વ તરફના પત્રથી આરંભી છેવટના પત્ર સુધી અનુક્રમે, વિનય, ક્રુરતા, ગર્વનાશ, મૂર્છા, અવજ્ઞા, અને અવિશ્વાસ ઉત્પન્ન થાય છે. આ ચક્ર કામ શકિતનું ગૃહ ગણાય છે. આ સ્થાન સુષુમ્ણા નાડીમાં છે.

૧૫ મણિપુરચક્ર—નાભિસ્થાન, કપિલવર્ણ અથવા રક્તવર્ણનું પણ કહે છે, ઉકારમાત્રા, સત્વગુણ, વિષ્ણુદેવતા, લક્ષ્મીશકિતઃ મં બીજ છે, આયુધ, અલંકાર તથા યજ્ઞોપવિત મુકત, ગરૂડવાહન, વાયુઋષિઃ, સમાનવાયુ, લિંગદેહ, સ્વપ્નાવસ્થા, મધ્યમા વાચા, યજુર્વેદ, દક્ષિણાગ્નિ, આગતા ભૂમિકા, સારૂપ્યમોક્ષ, દશદલ, દશમાત્રા, (દશ અક્ષર–અંતર્માત્રા) ડં ઢં ણં તં થં દં ધં નં પં ફં દશઅદિમાત્રા ૧] સત્ય, ૨] ક્ષમા, ૩] મેધા, ૪] તિન્નતા, ૫] ન્યયા, ૬] પુષ્કરા, ૭] દંસગતા, ૮] તન્મયા, ૯] લક્ષ્મી, ૧૦] અમૃતા, અજપાજપ ૫૬સહસ્ત્ર ૬૦૦૦] ૭ હજાર, ઘટિકા ૧૬, પલ, ૪૦, અક્ષર, ૪૦, પૂજામાનસી સોહંભાવથી ષોડશોપચાર પૂજન કરવું અત્રગંધાદિ સમર્પયામિનમ., અગ્નિતત્વ, લાલરંગ, રૂં બીજ, ત્રિકોણ આકૃતિ, ચક્ર ધ્યાન ફલ, દિવ્યલોક નિવાસ, ચક્રની દેવી લાકીની, નામની છે, તે દેવી સર્વ પ્રકારે સર્વ મંગળને કરવાવાળી ચતુર્ભુજ, અતિ પ્રકાશવાન, શ્યામ અને સુવર્ણસમાન પીતાંબર ધારણ કરેલી, અને નાના પ્રકારનાં ભુષણોથી ભૂષિત, આનંદયુકત, સંસારપાલન કરવામા સમર્થ જે આ મણિપુરચક્રનું ધ્યાન કરે છે તે પણ સંસાર પાલન કરવામાં સમર્થ થાય છે અને જ્ઞાન, પ્રકાશવાળી વાણી તેના મુખમા વિલાસ કરે છે, આ ચક્રના પૂર્વ દિશાના પત્રથી અનુક્રમે નિદ્રા, તંદ્રા, તૃષ્ણા ઇર્ષા, લજ્જા, ભય, દયા, મોહ, ઉદાસીનતા ને શોક ઉત્પન્ન થાય છે આ ચક્ર સૂર્યનું સ્થાન પણ કહેવાય છે. આ સુષુમ્ણા નાડીમાં છે.

૧૬ અનાહતચક્ર—હૃદયસ્થાન, શ્વેતવર્ણ, બંધુક પુષ્પ સમાન અર્થાત્ બપોરીયાના પુષ્પ સમાન લાલ પણ કહે છે. તથા પિત પણ

ફરે છે, તમેાગુણ, મકારમાત્રા, રૂદ્રદેવતા, ઉમાશક્તિ, ર બીજ, સૂર્યઋષિ, આયુધ, અલંકાર તથા યજ્ઞોપવિત સહિત બિરાજમાન છે. હિરણ્યગર્ભઋષિ, નંદીવાહન, પ્રાણવાયુ, જ્યોતિ કલા, કારણ દેહ, સુષુપ્તિ અવસ્થા, પશ્યંતિવાચા, સામવેદ, ગાર્હપત્યાગ્નિ, શિવલિંગ, પ્રાપ્તિ ભૂમિકા, સાયુજ્યતા મોક્ષ, બારપાંખડી, બાર અંતર્માત્રા, (બાર અક્ષર) कं खं गं घं ङं च छं जं झं ञं टं ठं, મહિમાત્રા ૧) રૂદ્રાણી, ૨) તેજસા, ૩) તાપિની, ૪) સુખદા, ૫) ચૈતન્યા, ૬) શિવા, ૭) શાંતિદા, ૮) ઉમા, ૯) ગૌરી, ૧૦) માત્રા, ૧૧) જ્ઞાના, ૧૨) પ્રજ્વાલિની, અજપાજપ ૬૦૦૦) છ હજાર. ઘડી ૧૬, પળ ૪૦, અક્ષર ૪૦, પૂજનમાનસી ષોડશોપચારથી સોહં ભાવથી કરવી અર્ઘ્યધાદિ સમર્પયામિ નમ, વાયુતત્ત્વ, નીરંગ વર્તુલાકૃતિ, य બીજ આ ચક્ર ॐ કારામર છે, આ ચક્રની પૂર્વની પાંખડીથી અનુક્રમે નિશ્ચળતા, વિચાર, અનુતાપ (પશ્ચાતાપ) આશા, પ્રકાશ, ચિંતન ઇચ્છા, સ્વસ્થતા, દંભ, અસ્વસ્થતા, વિવેક અને અહંકાર ઉત્પન્ન થાય છે ચક્રધ્યાનફળઅષ્ટસિદ્ધિ લાભ, ચક્રની દેવી કાળીની નામની છે, તે પિતવર્ણની વિજળી સમાન કાંતિવાન, ત્રણ નેત્રવાળી નાના પ્રકારના અલંકારયુક્ત, યેાગીઓના હિતને કરનારાવાળી અમૃતપાન કરીને હર્ષયુક્ત પ્રસન્નચિત્ત, ચારે ભુજામાં પાશ કપાલ, અભય, અને ખટ્વાંગને ધારણ કરવાવાળી હૃદયમાં (કંઠમાં) મુંડમાળા પહેરેલી, અમૃતમયી શોભી રહી છે, આ અનાહત ચક્રના ધ્યાનથી બૃહસ્પતિ સમાન બુદ્ધિશાળી થાય છે અને ઇશત્વ નામની સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે, કામદેવ સમાન શોભે છે, યેાગીઓમાં શ્રેષ્ટ થાય છે, સંસારી મનુષ્યોમાં બહુ માનનીય થાય છે જ્ઞાનિઓમાં જ્ઞાનવાન, અને જીતેંદ્રિય થાય છે, અને સંક્ષાત શંકર સ્વરૂપ થાય છે, અને પરકાયા પ્રવેશ કરી શકે છે આ સ્થાન સુષુમ્ણા નાડીમાં છે

૧૭—વિશુદ્ધિચક્ર-વિશુદ્ધિચક્ર, કંઠસ્થાન, ધુમ્રવર્ણ, ज બીજ છે, ઇન્દ્રઋષિ, જીવ દેવતા, અવિદ્યા શકિત, વિરાટઋષિ, વાયુ વાહન, ઉદાન વાયુ, જ્વાલાકના, જાલંધર બંધ મહાકારણ દેહ, તુર્યાવસ્થા પરાવાચા, અથર્વવેદ, જંગમ લિંગ, સમિતા ભૂમિકા, સાલોક્ય મોક્ષ સોળ પાખડી, સોળ અક્ષર, (સોળ અંતર્માત્રા) अ आ इ ई उ ऊ ऋ ॠ ऌ ॡ ए ऐ ओ औ अं अः બહિર્માત્રા સોળ, ૧) વિદ્યા, ૨) અવિદ્યા, ૩) ક્ષમા, ૪) દયા, ૫) જ્ઞાન શકિત ૬) ચિંતના, ૭) મહા વિદ્યા, ૮) મહા માયા, ૯) બુધ્ધિ, ૧૦) તામસા ૧૧) મૈના, ૧૨) મૈનાયણી, ૧૩) કુમારી, ૧૪) ગૌરી, ૧૫) પુષ્ણા, ૧૬) મોહણી, અજપાજપ એક હજાર ૧૦૦૦) ઘટિકા, ૨, પળ ૪૦, અક્ષર, ૪૦, ષોડશોપચાર પૂજા માનસો. સોહ ભાવથી કરવી અને ગંધાદિ સમર્પયામિ નમ આકાશ તત્વ, આસમાની ૨। વર્તુલાકૃતિ, हं બીજ છે, ચક્રની દેવી 'શાકીની' નામની છે, તે અમૃત સિંધુનુ પાન કરતી થકી નિર્મલ શુભ્ર વર્ણ, પીળા વસ્ત્ર વાળી, અને ચાર હાથમા પાશ, અંકુશ, શર અને વર, ધારણ કરવાવાળો, નિવાસ કરી રહી છે આ ચક્રનુ ધ્યાન કરવાથી ઉત્તમ વક્તાપણુ જ્ઞાનવાન શાતચિત્ત, ત્રૈલોક્ય દર્શી, સર્વનુ હિત કરનાર ને સર્વ પ્રકારના રોગરોગથી રહિત થઇ દીર્ઘ આયુષ્ય માન થાય છે પ્રાણ શકિત ૬, ચક્ર ધ્યાન ફળ અમરત્વ લાભ, જીવ દેવતા, અવિદ્યા શકિત યુક્ત બિરાજમાન છે આગાશ વાહન છે, આયુધ, અંન ગર તથા યજ્ઞોપવિત યુકત જીવ સ્વરૂપી પરમાત્મા દેવતાનુ માનસિક ષોડશોપચારથી સોહભાવથી પૂજન કરવુ, અનગંધાદિ સમર્પયામિ નમ, આ ચક્ર ભારતી એટલે વૈખરી વાચાનુ સ્થાન છે, પૂર્વ દિશાના પગથી અનુક્રમે, ૐ કાર, ઉદ્‌ગીય, (સામ વેદનો સ્વર છે,) ફુટ હોમમા બલિદાન આપવાનો અવ્યય વૌષટ્ (હોમમા બલિદાન આપવાનો અવ્યય) સ્વધા,(પતૃઓને

બલિદાન આપવાનો અવ્યય,) સ્વાહા, (દેવતાઓને બલિદાન આપવાનો અવ્યય,) ઔષટ, અસ્રાયફટ, અને નમસ્કાર આ નવ અને ષડજ, રીષભ, ગાંધાર મધ્યમ, પંચમ ધૈવત, નિષાદ આ સાત સ્વર ઉત્પન્ન થાય છે આ ચક્રમા પ્રાણવાયુ રહે છે, ત્યારે દુખ ઉપજ થાય છે, અથવા મૃત્યુ વખતેજ ત્યા પ્રાણવાયુની સ્થિતિ થાય છે, આ સુષુમ્ણા નાડીમા છે

૧૮–બાલવાનચક્ર–નાસિકા સ્થાન, ઉંકાર દેવતા, સુષુમ્ણા શકિત, વિરાટઋષિ, ત્રિવર્ણ ત્રિદલ, ત્રિમાત્રા, અકાર, ઉકાર, મકાર, સત્વ, રજ તમ, બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, રૂદ્ર, પૃથ્વી, અપ, તેજ, વાયુ, આકાશ, પ્રાણ, અપાન, વ્યાન, ઉદાન, સમાન, શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ રસ ગંધ, નાગ, કુર્મ, કૃકલ, દેવદત્ત, ધનંજય, મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, અહંકાર, સૂર્ય, ચંદ્ર, હુંકાર, ઇડા, પિંગલા સુષુમ્ણા, આ સ્થાન દેહના પૂર્વ ભાગમા છે

૧૯–લલના ચક્ર–ललनाख्य घंटिकायां, चक्रं द्वादश पत्रकम् । तथा अन्य ग्रंथे घंटिकाया महाचक्रं ललनाख्यं विराजते ॥ જીભના મૂળમા બાર પત્રવાળુ લલના નામે ચક્ર છે, તે ચક્રમા પૂર્વ તરફથી અનુક્રમે, મદ, માન, સ્નેહ, શોક, ખેદ, લાભ, અપ્રીતિ, સંભ્રમા ઉર્મિ (ક્ષુધા, તૃષા, શોક, મોહ, વૃદ્ધાવસ્થા, અને મરણ એ ૭ ઉર્મિઓ કહેવાય છે) શ્રદ્ધા, સંતોષ, અને કુશળતા ઉત્પન્ન થાય છે, આ સ્થાન દેહના પૂર્વ માર્ગે છે

૨૦–આજ્ઞાચક્ર,—દેવ ઇશ્વર, લિંગમાયાનો શ્વેત પ્રકાશ છે. ભ્રૂસ્થાને (ભ્રકુટી સ્થાન છે) રકતવર્ણ, અગ્નિ દેવતા, સુષુમ્ણા શકિત, હંસ ઋષિ, ચૈતન્ય વાહન, જ્ઞાનદેહ, વિજ્ઞાનાવસ્થા, અનુપમવાચા, સામવેદ, પ્રસાદલિંગ, અર્ધમાત્રા, આકાશતત્વ, જીવ, હંસ, ચૈતન્ય, શૂન્ય, નિરાલંબ, ખેચર, એ અંતર્માત્ર, હર્ષ, વચમા

ત્રો, છે, એ બદ્ધિમાત્રા, ક્ષિતિ, પ્રાણાયામ, અજપાજપ એક હજાર ૧૦૦૦] ઇશ્વરને અપર્ણ કરવા, ઘડી ૨, પલ, ૪૦, અક્ષર, ૪૦, ષોડશોપચારથી પૂજા માનસી સોહં ભાવથી કરવી, અત્રગંધાદિ સમર્પયામિ નમઃ, આ ચક્રની દેવી "હાકીની" નામની છે, તેમને ચાર ભૂજા છે, શ્વેત ચંદ્રના જેવો શરીરનો વર્ણ છે, સ્વચ્છ સ્વરૂપ છે, ૬ મુખ છે, એક હાથે મુદ્રા કરી છે, બીજા હાથમા માળા છે, ત્રીજા હાથમા કપાલ છે, ચોથા હાથમા ડમરૂ છે, એવી શુદ્ધ ચિત્ત વિરાજમાન છે, આ ચક્રનુ ધ્યાન કરવાથી, સાધકોમા શ્રેષ્ઠ થાય છે, પરકાયા પ્રવેશ કરી શકે છે, સર્વજ્ઞ થાય છે સર્વશાસ્ત્રને જાણવાવાળો સર્વદર્શિ થાય છે, સર્વ હિતકારી, અદ્વૈતવાદી, તથા અદષ્ટ સિદ્ધિવાળો થાય છે, દીર્ઘ જીવી થાય છે ધ્યાનફલ આત્મજ્ઞાન, ૐ બીજ છે, ક્રિયાશક્તિ, (ઇશ્વર અને શક્તિ) નિરાકાર, અહંકાર, આયુધ, અલંકાર, યજ્ઞોપવિત યુક્ત ઇશ્વર, શક્તિનુ માનસિક પૂજન ષોડશોપચારથી સોહંભાવથી કરવુ, આ ચક્રના પ્રથમ પત્રમાથી સત્વગુણ, બીજામાથી રજોગુણ, અને ત્રિજામાથી તમોગુણ ઉત્પન્ન થાય છે આ સુષુમ્ણા નાડીમા છે

૨૧-બિંદુસ્થાન,—આ ભ્રકુટીના સ્હેજ ઉપલા સ્થાનમા છે. આ બિંદુસ્થાન ચંદ્રમા જેવુ શિતલ તેજોમય છે, જેને નાદ બિંદુ કહે છે, તે સ્થાન આ છે, આ શિરોમાર્ગ છે દેહના પૂર્વ માર્ગે છે.

૨૨-ચંદ્ર મંડલ,—લલાટને વિષે અર્ધ ચંદ્રાકૃતિમય અત્યંત ઉજ્વલ શ્વેત પ્રકાશમય છે અમૃતનુ નિવાસ સ્થાન એવુ ચંદ્રમંડલ છે, દેવતા ઇષ્ટગુરૂ, ધ્યાનફલ અમૃતપાન, આ સ્થાન શિરોમાર્ગે છે. (દેહના પૂર્વ માર્ગે છે)

૨૩-મનચક્ર,—મનચક્ર આજ્ઞાચક્રની પાસે ૭ પત્રનું છે તેના પ્રથમ પત્રમાથી સ્વપ્નજ્ઞાન, બીજામાથી ગંધજ્ઞાન, ત્રિજામાથી રસજ્ઞાન

ચોથામાંથી રૂપજ્ઞાન, પાંચમામાંથી સ્પર્શજ્ઞાન, છઠ્ઠામાંથી શબ્દજ્ઞાન થાય છે. આ સ્થાન શિરોમાર્ગે છે, (દેહના પૂર્વ માર્ગે છે.)

૨૪–સોમચક્ર,—આ મન ચક્રની ઉપર સોળ પાંખડીનું સોમ ચક્ર છે. તે ચક્રના પૂર્વ તરફના પત્રથી અનુક્રમે જીવનો પ્રવેશ થાય છે. ત્યારે કૃપા, ક્ષમા, વૈરાગ્ય, નમ્રતા, ધારણા, સંપત્તિ, હાસ્ય, રોમાંચ, વિનય, ધ્યાન, સ્થિરતા, ગંભિરતા, ઉદ્યમ, ઉદારતા, શુદ્ધતા, અને ચિત્તની એકાગ્રતા ઉત્પન્ન થાય છે. આ સ્થાન શિરોમાર્ગે છે. દેહના પૂર્વ માર્ગે છે.

૨૫–કામધેનુચક્ર,—લલાટ મંડળ સ્થાન, પૂર્ણગિરિપીઠ, ચંદ્રદેવતા, અમૃતાશક્તિ, પરમાત્માઋષિ, હાકિંશદલાની (બત્રીસદલ અમૃતવર્ષિની, કલા શક્તિવાચ્યે, અમૃત કલ્લોલનદી, મહાકલા જી ચાર ૧) અંબિકા, ૨) લંબિકા, ૩) ઘંટિકા, ૪) તાલિકા, દેહસ્વરૂપ વર્ણન, શંકમુખ, નરનેત્ર, ગૌશૃંગ, લલાટ પરબ્રહ્મ, ધ્વપમિત્ર, મયુરપિચ્છ. હંસવર્ણાંગ, (હંસના જેવું શરીર) સ્થાનચાર (અમૃત ઝરનારા આયતન ચાર છે,) આ સ્થાન શિરોમાર્ગે છે, દેહના પૂર્વમાર્ગે છે

૨૬ ભ્રમરગુહાચક્ર—લલાટના ઉપરના ભાગમા છે. મહાતેજોમય સ્થાન છે, તારાગણ સમાન કરતો શીતલ આલ્હાદક પ્રકાશ છે આ ચક્રમા ત્રિકુટીના ઉર્ધ્વ ભાગમાથી જવાય છે, આ સ્થાન શરો માર્ગે છે, દેહના પૂર્વ માર્ગે છે

૨૭ સહસ્રદળચક્ર—સ્થાન બ્રહ્મરંધ્રને વિષે, હજારદલ, પાચે-તત્વના સર્વાંગ યુક્ત, સર્વવર્ણયુક્ત, સહસ્રારચક્ર છે. આ ચક્રને અજરામરચક્ર અથવા સુધાધરચક્ર પણ કહે છે, શ્રી સદ્ગુરુદેવ બિરાજમાન છે. વિરાટરૂપિ છે, સર્વોત્કૃષ્ટ સાક્ષી ચૈતન્યાત્મા છે. હં બીજ છે, અવ્યક્તશક્તિ, પરમશૂન્ય વાહન, નિરાકાર આયુધ, અને તથા યજ્ઞોપવિત યુક્ત શ્રી સદ્ગુરુની માનસિક સોહંભાવથી ષોડશો-

પચાર પૂજા કરવી, અત્રગધાદિ સમર્પયામિ નમઃ ઘટિકા, ૨, પલ, ૪૦, અક્ષર ૪૦, અજપાજપ ૧૦૦૦) એક હજાર અર્પણ કરવા. આ કમળ અત્યંત તેજોમય છે, મહાપીઠ, નિવાર્ણકલા છે, ધ્યાનફલ નિર્વાણ મોક્ષ-છે. આ ચક્ર અમૃતદ્રષ્ટિથી શરીરને પુષ્ટિ આપે છે, આ ચક્રનું ધ્યાન કરવાથી સ્વર્ગ, મૃત્યુ અને પાતાળમાં કોઇ ઠેકાણે બંધાતો નથી. જન્મ મરણના બંધનમાં આવતો નથી, અર્થાત્ જન્મ મરણ મટી જાય છે. આકાશમાં ગમન કરવાની શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે, અર્થાત્ ખેચરી સિદ્ધ થાય છે, ગદ્ય, પદ્ય, કાવ્ય કરવામાં પ્રવિણ થાય છે.

હવે ચક્રના પત્ર સાથે જીવનો સંયોગ થવાથી સંગીતની સિદ્ધિ નાશ અને ઉદાસિનતા થાય છે, તે વિશે સ્પષ્ટિકરણ નીચે પ્રમાણે છે. અનાહત ચક્રના પૂર્વતરફના ૧-૮-૧૧ અને ૧૨ મા પત્ર સાથે જીવનો સંયોગ થાય છે, ત્યારે ગીતની સિદ્ધિ થાય છે, અને વિશુદ્ધિ-ચક્રના ૮ થી ૧૫ મા પત્ર સુધી અને લલનાચક્રના ૧૦ અને ૧૧ પત્રથી તેમજ સુધાધરચક્રના (સહસ્રદલચક્રના) પ્રથમ પત્રથી ગીતની સિદ્ધિ થાય છે, અનાહતચક્રના ૪, ૬, અને ૧૦ મા પત્રથી તથા વિશુદ્ધિચક્રના ૧૬ મા પત્રથી અને લલનાચક્રના ૧, ૪ અને ૫ મા પત્રથી ગીત નાશ પામે છે, તે સિવાય જે જે ચક્ર સાથે તેમજ ઉપરના ચક્રના બાકી રહેલા પત્રો સાથે જીવનો સંયોગ થાય છે, ત્યારે સંગીતમાં ઉદાસિનતા રહે છે, કંઠ વિશે રહેલું સોળપત્રનું વિશુદ્ધિ ચક્ર છે, તે સરસ્વતિનું સુંદર સ્થાન છે. તે ચક્રમાં મનને અલ્હાદ આપનાર. ષડજ, આદિ સાતસ્વરો રહેલા છે, અને તેજ પ્રમાણે બ્રહ્મરંધ્રમાં હજાર પત્રવાળું સુધાધર (અજરામર) નામનું ચક્ર છે, તે ચક્રના પ્રથમ પત્ર સાથે જીવનું સંયોજન થાય છે. ત્યારે ગીતની સિદ્ધિ થાય છે. અજપાગાયત્રી કુલ ૨૧૬૦૦) જપવી, આ સુષુમ્ણા નાડીમાં છે.

૨૮ પરમાત્માનું સ્થાન—શિખાને વિષે (મદન્ શિર્ષે) તેજોમય પરમાત્માનું સ્થાન છે. 'બ્રહ્મજ્યોતિસ્વરૂપ પરમાત્મા બિરાજમાન છે, અતિ આનંદમય છે, અને સર્વને પ્રકાશ આપી રહ્યા છે. ज्योतिषांतज्ज्योतिः ॥ સર્વવ્યાપક પરબ્રહ્મ પરમાત્મા સર્વ સ્થળે છે. છતાં અનુભવ માટે આ દેહના ઉર્ધ્વ ભાગમાં છે, સુષુમ્ણામાં તે છે.

૨૯ જ્ઞાનપટલચક્ર—ઉર્ધ્વદ્વારે અષ્ટદલચક્ર, તેની મધ્યમાં ત્રણ વર્તુલ, તેની મધ્યમાં જીવાત્મા જીવજ્યોતી સ્વરૂપે અણુમાત્ર, તેમાં સર્વ આ ઓતપ્રોત અને સર્વત્ર ઓતપ્રોત જીવાત્મા પરમહંસ છે. ત્યાં પરા, પશ્યંતી, મધ્યમા, વૈખરી, આ ચાર વાણી, પ્રાણ અપાન, વ્યાન, ઉદાન, સમાન, નાગ, કૂર્મ, કૃકલ, દેવદત્ત, ધનંજય, આ દશ વાયુ છે. મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, અને અહંકાર, આ ચાર અંતઃકરણ, ચતુષ્ટય છે. સત્વ, રજ, તમ, આ ત્રણ ગુણ છે. જ્ઞાન, વિજ્ઞાન, પ્રજ્ઞાન, આ હૃદયમાં ત્રણ જ્ઞાન છે. મેધા, પ્રજ્ઞા, ધૃતિ, ઋદ્ધિ, સ્મૃતિ, મતિ, આ છ પ્રકારની બુદ્ધિ છે, સંકલ્પ, વિકલ્પ, ઋતંકામ, (સત્યકામ) અનુકામ, અવશ, આ પાંચ પ્રકારનું મન છે. અંદર પ્રજ્ઞા તન્મય થાય છે, ત્યારે બ્રહ્માત્માની એકતા માનવામાં આવે છે, જ્યારે મધ્યમાં રહે છે, ત્યારે જાગૃત અવસ્થા થાય છે, અને ત્યારે શ્રમ, નિરાશા, અને અર્થ ઉત્પન્ન થાય છે. જ્યારે પ્રથમ વર્તુલ રેખામાં પ્રવેશ કરે છે, (ઐક્ય થઈ જાય છે) આ પ્રથમ વર્તુલ રેખા બંધુકપુષ્પ (બપોરીયાના પુષ્પ) સમાન લાલ છે. ત્યારે એમાં એ વખતે નિદ્રાવસ્થા, મધ્યે સ્વપ્નાવસ્થા, થાય છે, ત્યારે જોયેલું, સાંભળેલું, અનુભવેલું, અને અસંભવ, ઇત્યાદિ કલ્પના થાય છે. ત્યારે અતિશ્રમ થાય છે. જ્યારે વર્તુલાકાર બીજી રેખા જે કૃષ્ણવર્ણની છે, તેમાં એક થાય છે, (પ્રવેશ કરી તન્મય થાય છે,) ત્યારે સુષુપ્તિ અવસ્થા થાય છે, સુષુપ્તિ અવસ્થામાં શ્રમ લાગતો નથી, પણ સુખી થાય છે. અર્થાત્ સુખનો અનુભવ કરે છે જ્ઞાન

પ્રકાશ થાય છે, જ્યારે વર્તુલાકાર ત્રિજી રેખા જે પદ્મ વર્ણની છે તેમા એક થાય છે, અથાત્ પ્રવેશ કરી તન્મય થાય છે, ત્યારે તુરીયાવસ્થા થાય છે. નિષ્પાપો ભવતિ, અથાત્ નિષ્પાપ થાય છે. અને મન પવનની એકયતા થાય છે. આ દેહના ઉર્ધ્વ ભાગમા છે. દેહના પૂર્વ માર્ગે છે

૩૭–નાડીવર્ણન—મેરૂદંડની ડાબી બાજુએ ચંદ્ર અધિષ્ઠિત ઇડા નામની નાડી છે અને મેરૂદંડની જમણી બાજુએ સૂર્ય અધિષ્ઠિત પીંગલા નામની નાડી છે અને મેરૂદંડની મધ્યમા સુષુમ્ણા નાડી છે આ ત્રણ નાડી ત્રણ ગુણમય છે, અને ચંદ્ર, સૂર્ય, અને અગ્નિ વડે અધિષ્ઠિત છે આ સુષુમ્ણા નાડી બપોરીયાના (બધુકપુષ્પના) ખીલેલા પુષ્પ સમાન લાલ રંગના મૂળદ્વારથી ઉંચે બ્રહ્મરંધ્ર સુધી ચાલી ગઇ છે, અને સુષુમ્ણા નાડોના મધ્યમા એક બીજી વજ્રા (વજ્રાખ્ય) નામની નાડી લિંગ દેશથી બ્રહ્મરંધ્ર સુધી ચમકતી લાગી રહી છે વળી એ વજ્રાખ્ય નાડીની પાગે પ્રણવ (ૐકાર) યુકત, કરોળીઆની જાળના તંતુ સમાન અતિ સૂક્ષ્મ ચિત્રિણી (ચિત્રા) નામની ત્રિજી નાડી ષટચક્રોને વેધીને પ્રકાશમાન થઇ શોભી રહી છે જેને કેવળ યોગી લોકોજ જાણે છે વળી બ્રહ્મનાડી નામની નાડી પ્રસિદ્ધ મૂલાધાર પદ્મમા શિવમુખકુહર અર્થાત્ ચતુર્દલ પદ્મની કર્ણિકાના છિદ્રથી નીકળીને સહસ્ત્રદલ કમલની કર્ણિકાના મધ્યે શ્રી સદ્ગુરૂ સુધી ચાલી ગઇ છે વળી આ બ્રહ્મનાડી, વિજળીની કાંતિ જેવી પ્રકાશવાન, મુનિઓના હૃદયમા બ્રહ્મસૂત્ર જેવી ભાસમાન, અતિ સૂક્ષ્મ શુદ્ધજ્ઞાનને આપવાવાળી, સંપૂર્ણ સુખથી પરિપૂર્ણ, અને નિર્મળજ્ઞાન એજ જેનો સ્વભાવ છે એવી એ નાડીના મૂળદ્વાર ઉપર ગણપતિ છે એવી મૂળધાર પદ્મની મધ્યમા કર્ણિકાને લાગેની છે. જે મુખ વડે મસ્તક તરફથી અમૃત ટપક, ટપક, ઝરે છે, એ કારણ માટે આ સ્થાન અતિ રમણીય છે;

વળી આ મૂળાધારને ચૌટાનું અંથી સ્થાન પણ કહે છે. અને સુષુમ્ણાનું મુખ પણ યોગીલોકો આને કહે છે. વજાખ્ય નાડીમાં જ્યોતિ, સુષુમ્ણા નાડીમાં ષટ્ચક્રો, અને ચિત્રિણી નાડીમાં ત્રિપુરાદિ દેવીઓ છે. સ્વાધિષ્ઠાનમાં બાલસૂર્યવત્, હૃદયમાં દીપશિખાવત્, લલાટમાં દીપવત્, જ્યોતિ દેખાય છે. વજાખ્ય નાડીમાં કાળ વંચન થાય છે.

૩૧ વૈરાટ પુરૂષ ચૌદલોક.

સપ્ત સ્વર્ગ.	સપ્ત પાતાલ.
૧ લલાટે–સત્યલોક.	૧ કટિ–તલલોક.
૨ ચક્ષુએ–તપલોક.	૨ લિંગ–પાતાલ.
૪ મુખે–જનલોક.	૩ ગુદા–રસાતલ.
૪ કંઠે–મહર્લોક.	૪ જંઘા–વિતલ.
૫ હૃદયે–સ્વર્લોક.	૫ પાદ–સુતલ.
૬ ઉદરે–ભુવર્લોક.	૬ એડી–અતલ
૭ નાભિએ–ભૂર્લોક.	૭ ચર્ણ–તલાતલ.

આ પ્રકારે વૈરાટ પુરૂષ ધારણા અર્થાત્ ષટ્ચક્રની ધારણા અર્થાત્ શ્રી યોગપુરૂષ ધારણાનું વર્ણન છે.

૩૨–ભુર્લોકને લગતાં કેટલાક લોકોનાં નામો.

૧–વાસુકીલોક.	૮–રાક્ષસલોક.	૧૫–મહર્લોક.
૨–ભૂત સ્વર્ગલોક.	૯–કાલલોક.	૧૬–સત્યલોક.
૩–અંતરિક્ષલોક.	૧૦–ચિત્રરથલોક.	૧૭–દિવ્યલોક.
૪–જનલોક.	૧૧–ધર્મરાયલોક.	૧૮–પિપિલીકાલોક.
૫–યક્ષલોક.	૧૨–ગાંધર્વલોક.	૧૯–સ્વર્ગલોક.
૬–કીન્નરલોક.	૧૩–પિતૃલોક.	૨૦–દેવલોક.
૭–બ્રહ્મરાક્ષસલોક.	૧૪–તપલોક.	૨૧–વિશ્વકર્માલોક.





કીરણ-૨૭.

સમાધિ.

યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા ધ્યાન પછીનું યેાગનું આઠમું અંગ તે સમાધિ છે. આ સમાધિ વિષે શ્રી પતંજલિ ભગવાન કહે છે કે, ॥ तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्य मिव समाधि, ॥ તે ધ્યેયાકાર રૂપ થવું અને પોતાપણું (અહંપણું) ભૂલી જવું. અર્થાત્ બ્રહ્મ અને અહંનું એક થવું, તે સમાધિ કહેવાય છે. જેમ બરફનો કટકો પાણીમાં ઓગળી જઇ પોતાપણું ભૂલી જઇ પાણી રૂપ થાય છે, તેમ, જેમ મીઠાનો ગાંગડો સમુદ્રમાં ઓગળી જઇ પોતાપણું ભૂલી જઇ સમુદ્રરૂપ થાય છે તેમ, એવી રીતે જે વૃત્તિ ધ્યેયાકાર અર્થાત્ બ્રહ્માકાર થઇ જવી અને અહંપણાનું આત્મારૂપ અર્થાત્ બ્રહ્મરૂપ થવું, તેનું નામ સમાધિ છે.

राजयेागः समाधिश्र, उन्मनी चमनेान्मनी ।
अमरत्वं लयस्तत्वं, शून्या शून्य परं पदम् ॥
अमनस्कं तथा द्वैतं, निरालंबं निरंजनम् ।
जीवन्मुक्ति श्रसहजा, तुर्या चेत्येक वाचकाः ॥

રાજયેાગ, સમાધિ, ઉન્મની, મનેાન્મની, અમરત્વ, લય, તત્વ, શુન્યાશુન્ય, પરંપદ, અમનસ્ક, અદ્વૈત, નિરાલંબ, નિરંજન, જીવન્મુક્તિ, સહજાવસ્થા, તુર્યાવસ્થા, આ બધાં, સમાધિના પર્યાય નામો છે. યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, અને પ્રત્યાહાર, આ યેાગનાં પાંચ અંગને બહિરંગ સાધન કહે છે, કારણ કે શરીર અને પ્રાણથી કરવાનાં છે, અને ધારણા, ધ્યાન, અને સમાધિ, આ ત્રણ અંગને અંતરંગ સાધન કહે છે. કારણ કે મનથી અંતર્મુખ વૃત્તિ રાખી

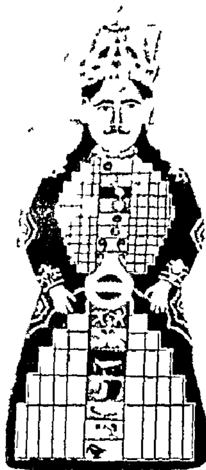
કરવાનાં છે, વળી ધારણા, ધ્યાન, અને સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ (સવિકલ્પ-સમાધિ) એ ત્રણે અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિનાં (નિર્વિકલ્પ સમાધિનાં) બહિ-રંગ સાધન છે. કારણ કે નિર્વિકલ્પ સમાધિ સિવાયના વખતમાં મન રહે છે, જેથી બહિરંગ સાધન કહ્યાં છે. સમાધિ દશામાં જ્યાં સુધી ત્રિપુટી રહે છે, ત્યાં સુધીની સમાધિને સંપ્રજ્ઞાત, સવિકલ્પ, સબીજ, સવિતર્ક, વિગેરે કહે છે, અને જ્યારે સમાધિમાં ત્રિપુટીનો લય થાય છે. ત્યારે સમાધિને અસંપ્રજ્ઞાત, નિર્વિકલ્પ, અબીજ, અવિતર્ક વિગેરે કહે છે. પ્રાણસહિત વૃત્તિ જ્યારે બ્રહ્મરંધ્રમાં જાય છે, અને સમાધિ થાય છે, ત્યારેજ મુક્તિ થાય છે, અને એથીજ જીવનમુક્ત થઇ જન્મ મરણનો ફેરો ટળે છે, આવા પુરૂષ જીવનમુક્ત કહેવાય છે. કાળવંચન કરવું હોય તો જ્યારે મરણ નજીક આવે ત્યારે પ્રાણ સહિત વૃત્તિને બ્રહ્મરંધ્રમાં લઇ જઇ સમાધિ કરવી. અને જ્યારે મરણનો સમય વ્યતીત થાય, ત્યારે જાગૃત થવું જેથી કાળવંચન થાય છે અર્થાત્ મરણનો સમય પાછો ઠેલાય છે. આ ક્રિયા મરણ સમય પહેલાં શરીર સ્વસ્થ અને સમાધિ કરી શકે એવું હોય તોજ થઇ શકે છે, આ સમાધિ પણ અભ્યાસ સિદ્ધ કર્યો હોય તોજ લાંબોકાળ એટલે દિવસોના દિવસ સુધી પ્રાણને બ્રહ્મરંધ્રમાં રોકી સમાધિ કરી શકે છે. પ્રાણ અને મન. બ્રહ્મરંધ્રમાં સ્થિર થવાથી શરીરનો બધો વ્યાપાર બંધ થાય છે. શરીરના નાડીમાં લોહીનું ફરવુ અને વાયુનું ફરવું એ બધું બંધ થઇ જાય છે. અને એમ થાય છે, ત્યારે નાડીની ગતિ અને શરીરનું હલન, ચલન, બંધ થાય છે. અને શરીરના વાળ પણ વધતા નથી, અને નખ પણ વધતા નથી. સમાધિમાં બેસતી વખતે જેવા વાળ અને નખ હોય છે, તે જાગે ત્યાંસુધી તેવાને તેવાજ રહે છે. સમાધિમાંથી જાગૃત થયા પછી શ્વાસ પ્રશ્વાસની ગતિ ચાલુ થાય છે, ત્યારે વાળનું અને નખનું વધવું શરૂ થાય છે, અને શરીર યંત્રની ગતિ પણ ચાલુ થાય છે. આ સમાધી પ્રાપ્ત કરનારને ધન્ય

છે, કારણ કે એ પાછો માતાના ઉદરમાં આવતો નથી. અને જન્મ મરણ પામતો નથી. પણ પરમપદ અર્થાત્ સ્વસ્વરૂપને પામે છે. જ્યારે આજ્ઞાચક્ર પછી બ્રહ્મરંધ્રમાં (સહસ્ત્રદલ ચક્રમાં), પ્રાણ સહિત વૃત્તિ પ્રથમ જાય છે. ત્યારે તરત નિર્વિકલ્પ સમાધિ થતી નથી, પણ એ વખતે શરૂઆતમાં માથું બહેરું થઇ ગયા જેવું, અને ભારે લાગે છે અભ્યાસી અંધાધુંધ જેવો અને મસ્ત લાગે છે, પણ અંદરથી નિજાનંદની મસ્તીમાં આનંદમગ્ન હોય છે. આવી સ્થિતિ થવાથી આ વખતે યોગીઓના સ્વભાવ, બાલ, ઉન્મત્ત અને પિશાચ જેવા પણ થઇ જાય છે પણ એની જ્ઞાનાવસ્થામાં અર્થાત્ એની જ્ઞાનની આનંદમસ્તીમાં કાંઇ ફરક આવતો નથી. પ્રથમ શરૂઆતમાં સવિકલ્પ સમાધિ થાય છે. અને પ્રાણ ઝાઝો વખત સહસ્ત્રદળ ચક્રમાં ટકતો નથી, નીચે ઉતરી આવે છે અને માથું ભારે ભારે રહે છે બહેર બહેરું લાગે છે એ વખતે માખણ અથવા સુખડનું તેલ માથે ઘસવું એથી ધીમે ધીમે બધું મટી જાય છે, પછી સવિકલ્પ સમાધિમાંથી ત્રિપુટીનો લય થતાં અર્થાત્ અહંનો બ્રહ્મમાં લય થતાં નિર્વિકલ્પ સમાધિ થાય છે સમાધિ વધુ વખત રહેતી નથી, અને પ્રાણ તથા વૃત્તિ નીચે ઉતરી આવે છે, પણ જો એ વારંવાર ઉપરા ઉપરી સમાધિ કર્યા કરવાનો અભ્યાસ કર્યા કરે તો પછી લાબોકાળ ઇચ્છા મુજબ સમાધિ કરી શકે છે પ્રથમ બાર કલાક સમાધિ રહે, એટલે સુધી અભ્યાસ વધારવો જોઇએ, પછીથી દિવસોના દિવસો સુધીની શકિત આવે છે. કેટલીક યુકિતઓ અને અભ્યાસક્રમ એવો પણ છે કે શરૂઆતથીજ ઇચ્છા મુજબ સમાધિ કરી શકાય છે. આ બધી પ્રાણનિરોધ કળા છે ગમે તે રીતે ગમે, તેટલો વખત સમાધિ કરો પણ સર્વનું ફળ એકજ છે. ધ્યેય જ્ઞાન પ્રાપ્તિનું હોવું જોઇએ

પ્રાણ સુષુમ્ણા માર્ગે ગતિ કરે છે, ત્યારે દરેક વખતે એક સરખી ગતિ હોતી નથી પણ ૧) કીડીની ગતિ, ૨) દેડકાની ગતિ ૩)

સર્પની ગતિ, ૪) પક્ષીની ગતિ, ૫) વાંદરાની ગતિ. આ પાંચ પ્રકારની ગતિથી પ્રાણ સુષુમણામાં જાય છે. આજ્ઞાચક્રમાં ગયા બાદ ઇશ્વરીય વાર્તાલાપ કરવો ગમે છે. પણ વહેનારીક વાર્તાલાપ કરવો ગમતો નથી. આજ્ઞાચક્ર અને સહસ્ત્રદલચક્ર વચ્ચે અર્થાત્ આજ્ઞાચક્રથી સહસ્ત્રદલચક્રમાં જતાં વચમાં પાતળા કાચ જેવો કફનો પડદો હોય છે. તે પ્રાણની ગરમીથી ઓગળી જાય છે. મન સાધારણ રીતે નીચલી ત્રણ ભૂમિકામાં આવ જા કરે છે. પાયુ (મૂલાધાર) ઉપસ્થ (સ્વાધિષ્ઠાન) નાભિ, (મણિપુર) આ ત્રણેમાં મન રહી આહાર વિહારાદિ વિષયોપભોગ કરે છે. પરંતુ એ ત્રણ ભૂમિકાઓ પસાર કરી અર્થાત્ મૂલાધાર, સ્વાધિષ્ઠાન, અને મણિપુર, એ ત્રણ ચક્ર વટાવીને જ્યારે હૃદયના અનાહતચક્રમાં આવે છે. ત્યારે જ્યોતિનાં દર્શન થાય છે, પરંતુ એમાંથી પણ મન નીચલી ભૂમિકામાં ઉપર ગણાવેલ મૂલાધારાદિ ત્રણ સ્થાનમાં ઉતરી પડે છે. પણ હૃદયચક્ર પસાર કરી મન જ્યારે કંઠચક્રમાં આવે છે. ત્યારે ઇશ્વરીય વાર્તાલાપ ગમે છે એમાંથી પણ મન મૂલાધાર, સ્વાધિષ્ઠાન, અને મણિપુર એ ત્રણ સ્થાનમાં ઉતરી પડે છે, પણ જ્યારે મન વિશુદ્ધિચક્રમાંથી (કંઠમાંથી) આજ્ઞાચક્રમાં (ભ્રકુટીમા) આવે છે. ત્યાર પછી તેને નીચે ઉતરી પડવાનો ભય નથી. ત્યાં તેને ઇશ્વરનાં દર્શન થાય છે. અને ઇશ્વરીય વાર્તાલાપ અર્થાત્ જ્ઞાનચર્ચા ગમે છે, આજ્ઞાચક્રમાંથી નીચે ઉતરે તો તે ઘણું ઘણું તો કંઠ કે હૃદય સુધી ઉતરે, એથી નીચે ઉતરતું નથી.

યોગીના નેત્ર ઉર્ધ્વ દૃષ્ટિવાળાં અને રતાશ પડતાં હોય છે, મરણ અગાઉ નાદ સંભળાતો બંધ થાય છે. અને અંદરનો પ્રકાશ તથા ચક્રના દેવો પણ દેખાતા બંધ થાય છે. પણ સ્વસ્વરૂપનું જ્ઞાન નષ્ટ થતું નથી



लोकनाल पुरुष

नीचे सात नरक हैं

કીરણ—૨૮.

સંયમ.

ધારણા, ધ્યાન, અને સમાધિ, આ ત્રણે એકત્ર હરકોઇ વસ્તુ વિશેષમાં કરવી તેનું નામ સંયમ છે. શ્રી પતંજલિ ભગવાન આ સંયમ વિષે કહે છે કે ॥ त्रयमेकत्र संयमः ॥ ધારણા, ધ્યાન. અને સમાધિ આ ત્રણે ક્રિયા એક સ્થાનમાં કરવી તેનું નામ સંયમ છે. જેમકે આપણે શિવના સ્વરૂપની ધારણા કરી તે ધારણા પછી એ શિવના સ્વરૂપમાં એકતાન અર્થાત્ એક ચિત્ત થવું, તે ધ્યાન, પછી એ શિવ સ્વરૂપમય થવુ તે સમાધિ. આ ધારણા ધ્યાન અને સમાધિ, ત્રણે એકજ દેશમાં (સ્થાનમા) એકત્ર કરવી તેનું નામ સંયમ છે. આ સંયમ કયાં કયાં કરવાથી. શું શું સિદ્ધિ થાય છે તે બધું વિસ્તારથી શ્રી પંતજલિ ભગવાને પોતાના યેગ દર્શન ગ્રંથમા વિભૂતિવાદમાં વર્ણન કર્યું છે. આ સંયમ ખાસ સિદ્ધિઓ મેળવવા અને આગમ નિગમનું અલૌકિક જ્ઞાન મેળવવા માટે છે. આ સિદ્ધિઓ સમાધિમા બાધ કરતા છે, અર્થાત્ નિવૃત્તિમાંથી પ્રવૃત્તિમા જોડે છે, અને સમાધિ વગરના સંયમમાં સિધ્ધિઓ ચમત્કાર રૂપ છે, આ સંયમ અપૂર્વ છે. વિભૂતિ વાદમા અપૂર્વ સિધ્ધિઓ પ્રાપ્ત થવાનું જણાવ્યું છે. અનેક સિધ્ધિઓ છે, પણ એ બધી લેાકોને ચમત્કાર માટે છે. અને પોતાની પ્રવૃત્તિને વધારનાર છે. સિધ્ધિઓની જાણ સમાજને થાય એટલે સમાજ શ્રધ્ધાવાળી થઇ, માન, કીર્તિ વધારે છે. એમ પોતાની મહત્તા વધે એટલે સમાજનું આકર્ષણ થાય. અને સમાજનું આકર્ષણ થાય એટલે પ્રવૃત્તિ વધ્યાજ કરે છે, છતાં સ્વ સ્વરૂપનું જ્ઞાન થયા પછી મહાન યેાગીઓ અનિવાર્ય સંજોગેામાં સિધ્ધિઓ બતાવી જન સમાજનું ભલું કરે છે. આ સંયમથી થતી સિધ્ધિઓ કેવી છે. તેનું સંક્ષેપથી વર્ણન

છે સૂર્યમા સંયમ કરવાથી ત્રણ ભુવનનું જ્ઞાન થાય છે. ચંદ્રમાની અંદર સંયમ કરવાથી તારાના વ્યુહનુ અર્થાત્ તારાની રચનાનું જ્ઞાન થાય છે કંઠ કુપમા સંયમ કરવાથી ભૂખ 'તરસની નિવૃત્તિ થાય છે. કૂર્મ નાડીમા સંયમ કરવાથી સ્થિરતા થાય છે, મૂર્ધ જ્યોતિમા સંયમ કરવાથી સિધ્ધોના દર્શન થાય છે ધ્રુવ (ધ્રુવના તારા મા) સંયમ કરવાથી તેની ગતિનુ જ્ઞાન થાય છે નાભિ ચક્રમા સંયમ કરવાથી કાયાની રચન((વ્યુહ)નુ જ્ઞાન થાય છે, શરીર અને આકાશનો સબંધ હલકો રૂ જેવો સંયમ કરી કરવાથી, આકાશ ગમન થાય છે હૃદયમા ચિત્ત સંવિતમાં (જન્મ જન્માન્તરના સંસ્કાર સમૂહમા) સયમ કરવાથી પૂર્વ જન્મનુ જ્ઞાન થાય છે આ ઉપરાંત પાણી ઉપર ચાલવુ કાંટા ઉપર તેમજ કાદવ, કીચડ, ઉપર ચાલવુ, અદ્રશ્ય થવુ, એકને દેખાવું અને અન્યને ન દેખાવુ, એકના અનેક રૂપે થવુ. અર્થાત્ પોતાના અનેક રૂપ કરવા, ભૂત, ભવિષ્ય, અને વર્તમાન વિગેરેનુ જ્ઞાન મેળવવું. ત્રિકાળજ્ઞાની થવુ પારકા ચિત્તનુ જાણવુ, પારકા જન્મો જાણવા, વિગેરે વિગેરે અનેક પ્રકારની સિધ્ધિઓ માટે સયમો છે, અને તેનો પાર નથી સર્વથી શ્રેષ્ઠ પોતે પોતાના સ્વ સ્વરૂપને પ્રાપ્ત થઇ મોક્ષ લાભ મેળવવો, અને અન્યને આપવો અર્થાત્ પૂર્ણ પ્રેમથી અધિકારીને રસ્તો બતાવવો એજ ઉત્તમોત્તમ છે

કીરણ-૨૯

પંચાગ્નિ વિદ્યા.

મુમુક્ષુ પુરૂષોને વૈરાગ્ય થવા માટે બ્રહ્માથી લઇને અલોક પર્યંત સંસારની ગતિઓનું વર્ણન કરવું જોઇએ, એ માટે આ પંચાગ્નિ વિદ્યાનું વર્ણન છે.

જ્યારે મરણ સમય આવે છે, ત્યારે રેાગ આદિનાં દુઃખથી શરીરનાં પ્રાણ પોતપોતાના સ્થાનને ત્યાગવા માંડે છે, અને એ વખતે વ્યાધિ આદિના દુઃખને લીધે, અને પ્રાણ ખેંચાવા માંડે છે તેના લીધે, વૃત્તિ અંતર્મુખ થઇ જાય છે, અને બેભાન અવસ્થા થાય છે. આપણાથી આપણી મેળે અંતર્મુખ થવાતું નથી જો આપણા થી આપણી મેળે અંતર્મુખ થવાતુ હોય તેા તે યેાગી કહેવાય છે પણ વ્યાધિથી પ્રાણ ખેંચાય છે, અને એ પ્રાણના ખેંચાવાથી જ્યાં દુઃખ વધુ થતું હોય ત્યાં વૃત્તિ અંતર્મુખ થાય છે, એ વખતે બેભાન (મૂર્છા) અવસ્થા થાય છે, અને એ વખતે શરીરનું દુઃખ ત્યાં થતું નથી. આ અંતર્મુખ અવસ્થામાજ આપણને આપણા શુભાશુભ કર્મો સ્ફુરી આવે છે, અને એ શુભાશુભ કર્મોના આધારે કયાં જન્મ લેવેા તે નિશ્ચય એ વખતે થાય છે એ નિશ્ચય થાય છે ત્યારે "જલૌકાવત્" એટલે ખડમાકડીની માફક પ્રથમ પેાતાના આગલા પગ ઠેરવે છે અને પછી પાછલા પગ ઉપાડે છે, એવી રીતે આપણે પ્રથમ કયા જન્મ લેવેા તે નિશ્ચય કરીએ છીએ, અને પછીજ પ્રાણ છેાડીએ છીએ, અર્થાત્ જન્મનેા નિશ્ચય થયા બાદજ આપણે આપણું શરીર છેાડીએ છીએ. એ વખતે શરીરમાથી, પંચજ્ઞાનેન્દ્રિય, પંચકર્મેન્દ્રિય, પંચપ્રાણ, મન, અને બુદ્ધિ આ સત્તર તત્વેાનું બનેલું સૂક્ષ્મ શરીર, નીકળી જાય છે. આ સૂક્ષ્મ શરીરને વાયુમય શરીર, પણ કહે છે, અને અંતવાહક શરીર પણ કહે છે.

અને લિંગ શરીર પણ કહે છે. આ સૂક્ષ્મ શરીર અનેક જન્મજન્માંતરનાં શુભાશુભ કર્મોના સંસ્કાર યુક્ત હોય છે માટે આ સૂક્ષ્મ શરીરને વાસનામય શરીર પણ કહે છે. એ બધા શુભાશુભ સંસ્કારો પ્રાણ અને એ પ્રાણ સાથે વરાળ રૂપે રહેલ જળ જેમ એની અંદર ઓતપ્રોત રહેલા હોય છે, એને બીજ શરીર પણ કહે છે, એ સૂક્ષ્મ શરીર વાયુ અને જળ મિશ્રિત શ્વેત વરાળ રૂપ હોય છે, અને એની ગતિ, વાયુ, સૂર્ય, અને અગ્નિદ્વારા ઉર્ધ્વ થાય છે, શરીર છોડતી વખતે પાપાત્માને શ્યામ પુરૂષ દેખાય છે, અને ધર્માત્માને શ્વેત પુરૂષ દેખાય છે, કાળો એ યમ છે, અને શ્વેત એ ધર્મ છે.

હવે મરણ બાદ કયા પાંચ અગ્નિમાં જાય છે, અને કેવી રીતે જન્મ ધારણ કરે છે, તે પંચાગ્નિવિદ્યા દ્વારા જણાવે છે.

પ્રથમ શ્રદ્ધા એટલે દ્રઢ સંસ્કારવાળું સૂક્ષ્મ શરીર જે વાયુયુક્ત વરાળ રૂપે છે તે આપ (જળ)નો દ્યુલોક રૂપ અગ્નિમાં હવન થાય છે, પૃથ્વીથી ઉપરના આકાશના ભાગને દ્યુલોક કહે છે, એને પરલોક પણ કહે છે. એ હવન થવાથી, એનું રૂપાંતર થઇ સોમ થાય છે, અર્થાત પ્રથમ અગ્નિદ્વારા એ સોમ એટલે ચંદ્રમા આગળ શીતળતાને લીધે વાદળાં રૂપે ઠરી જાય છે, એ ઠરી ગયેલ વાદળ સમુહને સોમ કહે છે. હવે એ સોમનો એટલે ઠરી ગયેલ વાદળાંનો ઘન સમૂહ થઇ, જળયુકત થઇ પર્જન્યમા હવન થાય છે, એનું રૂપાંતર થઇ એ વાદળો જળથી ભરેલ ઘનઘોર મેઘમાળામાં આવે છે. અર્થાત એ ચંદ્ર આગળથી પર્જન્યમા આવેછે, અને વૃષ્ટિ થાય છે, આ પર્જન્ય (મેઘ) એ બીજો અગ્નિ છે, હવે એ પર્જન્યની આહુતિ વૃષ્ટિ દ્વારા પૃથ્વીરૂપી અગ્નિમા થાય છે, એનું રૂપાંતર થઇ પૃથ્વીમાંથી, ડાંગર, ઘઉં, જવ, તલ, અડદ, વિગેરે વિગેરે અન્ન તથા ફળ

ફુલ, મૂળ, કંદ, આદિ ઉત્પન્ન થાય છે. આ પૃથ્વીરૂપી ત્રિજો અગ્નિ છે, એ અન્ન તથા ફળ, ફુલ, મૂળ, કંદ, ઘાસ, ગુલ્મ, લતા વિગેરે મનુષ્યાદિના ખાવામાં આવી જઠરાગ્નિમાં હોમ થાય છે, અને એ અન્નનું રૂપાંતર થઇ વીર્ય થાય છે. આ પુરૂષ રૂપ ચોથો અગ્નિ તે પુરૂષાગ્નિ છે, એ વીર્યનો સ્ત્રીરૂપ અગ્નિમા હવન થાય છે. એનું રૂપાતર થઇ ગર્ભ બંધાય છે અને નવ, દશ, મહિને બાળક જન્મે છે. આ સ્ત્રીરૂપ અગ્નિ તે યોષિતાગ્નિ નામનો પાંચમો અગ્નિ છે. હવે એ પ્રાણી પોતાનાં શુભાશુભ કર્મના ફળ પ્રમાણે આયુષ્ય ભોગવી મરણ પામે છે. એટલે એ મરણ પામેલાને ભૂત અગ્નિમા અર્થાત્ ચિતામાં બાળે છે, એટલે એ જ્યાથી આવ્યો, તેમા પાછો લય થયો, એમ અજ્ઞાનીઓનું આવગમન થયા કરે છે આ પ્રકારે શ્રદ્ધા એટલે અનેક વાસનાઓથી સંસ્કારિત વરાળ રૂપ જલની દ્યુલોક અગ્નિમા આહુતિથી રૂપાતર થઇ સોમ થાય છે. એ સોમની પર્જન્ય રૂપ અગ્નિમાં (મેઘ માળામા) આહુતિથી રૂપાતર થઇ વર્ષા થાય છે, એ વર્ષાની પૃથ્વીરૂપ અગ્નિમા આહુતિથી રુપાતર થઇ અન્ન થાય છે, એ અન્નની પુરૂષાગ્નિમા આહુતિથી રૂપાતર થઇ વીર્ય થાય છે, એ વીર્યની યોષિતાગ્નિમા આહુતિથી રૂપાંતર થઇ ગર્ભ થાય છે, એ આ પ્રમાણે જળજ પરિણામ પામી ગર્ભ રૂપે થાય છે, માટેજ મનુષ્ય શરીરમાં જળનું પ્રાધાન્ય છે

ગર્ભ થાય છે વીર્યથી, વીર્ય થાય છે અન્નથી, અન્ન થાય છે વર્ષાથી વર્ષા થાય છે સોમ (જળયુક્ત વાદળાથી) સોમ થાય છે શ્રદ્ધાથી. (દ્દ વાસનાઓ પ્રાણ જળ મિશ્રિત એ શ્રધ્ધા છે.) શ્રદ્ધાથી લઇને ગર્ભતક પાંચ અવસ્થાઓ વર્ણવી છે. જીવ અંતઃકરણ સહિત એ પાંચે અવસ્થામાં મૂર્છા [બેભાન] અવસ્થામાં રહે છે, જે પ્રકારે ગર્ભાશયમાં રહેલ રજો વીર્યથી ઉત્પન્ન શરીરમાં, જીવ અને એના સૂક્ષ્મ શરીરનો સંબંધ રહે છે, તેજ રીતે વીર્યમાં, અન્નમાં, વર્ષામાં,

સોમમાં, અને શ્રધ્ધા (આપ-જળ) મા જીવની સાથે અંતઃકરણનો સંબંધ રહે છે જન્મ્યા પછી હલનચલન થાય છે, અને શુદ્ધિ આવે છે, અને જન્મ્યા પહેલા મૂર્છા (બેભાન) અવસ્થામા રહે છે પ્રથમ દેહ ત્યાગ પછીની અવસ્થાને શ્રદ્ધા કહે છે, શ્રધ્ધા એટલે અનેક જન્મોના સંસ્કારયુક્ત અંતઃકરણ, સહિત જીવ, એ જીવજ જળ અને વાયુ મિશ્રિત વરાળ રૂપે થઇ સૂક્ષ્મ શરીર રૂપે છે, એનેજ શ્રદ્ધા કહે છે, જન્મભર કરેલ શુભ કર્મોથીજ મરણ પછી, શુભ શ્રધ્ધા શુભ આસ્તા, શુભ દ્રઢતા, શુભ નિશ્ચય, શુભ વાસના, શુભ ભાવના, શુભ સંસ્કારયુક્ત અંતઃકરણ એ સર્વ નિશ્ચયવાળી શુભ શ્રદ્ધાજ છે અને દુષ્કર્મના આચરણથી, દુષ્ટ (અશુભ) શ્રધ્ધા રહે છે હવે જન્મ કયા લેવો એ શુભાશુભ કર્મના આધારે નિર્ણય થયા બાદ જીવ પોતાના અંતઃકરણ સાથેજ, ભોમાવસ્થા, જળાવસ્થા, અન્નાવસ્થા, વીર્યાવસ્થા, અને ગર્ભાવસ્થાના સ્થૂળ ભૂતોમા નિવાસ કરે છે, અને છેલ્લી ગર્ભાવસ્થા પછી ભૂમિ ઉપર જન્મ લે છે જન્મ થયા પછી સૂક્ષ્મ શરીર યુક્ત જીવ જેમા રહ્યો છે એના સ્થૂળ શરીરજ બાલ્ય, યૌવન, અને વૃદ્ધાવસ્થાનુ પરિણામ પામે છે, એવી રીતે જીવ સંસારમા આવાગમન કર્યા કરે છે, અને અનેક યોનિમા સુખ, દુઃખ મોહાદિક દશાઓ ભોગવ્યા કરે છે

પાંચ અગ્નિનુ વર્ણન

૧-પ્રથમ અગ્નિ દ્યુલોક-દ્યુલોક (સ્વર્ગ-પરલોક-પૃથ્વિથી ઉપર આકાશ લોક) અગ્નિ છે, સૂર્ય તેની સમિધ છે, કીરણો ધુમાડો છે, દિવસ જવાળા છે, ચંદ્રમા અંગારા છે, અને નક્ષત્ર તણખા છે, એ દ્યુલોક રૂપ અગ્નિમા દેવતાઓ શ્રધ્ધાનો હવન કરે છે, એ આહૂતિથી સોમ રાજાની ઉત્પત્તિ થાય છે

૨–બીજો અગ્નિ પર્જન્ય–પર્જન્ય અગ્નિ છે, વાયુ એની સમિધ છે, વાદળ ધુમ છે, વિદ્યુત જ્વાલા છે, વજ્ર અંગારા છે, અને ગર્જના વિસ્ફુલિંગ (તણખા) છે, એ અગ્નિમાં દેવતાઓ સોમ રાજાનો હવન કરે છે, એ આહુતિથી વર્ષા થાય છે.

૩–ત્રિજો અગ્નિ પૃથ્વી–પૃથ્વી એ અગ્નિ છે. સંવત્સર એ સમિધ છે. આકાશ ધૂમાડો છે. રાત્રી જ્વાલા છે. દિશાઓ અંગારા છે. અને ઉપ દિશાઓ તણખા છે. આ અગ્નિમાં દેવતાઓ વર્ષાનો હોમ કરે છે, અને એ આહુતિથી અન્ન ઉત્પન્ન થાય છે.

૪–ચોથો અગ્નિ પુરૂષ–પુરૂષ એ અગ્નિ છે. વાણી એની સમિધ છે. પ્રાણ ધૂમાડો છે. જીવ્હા જ્વાલા છે. ચક્ષુ અંગારા છે. અને કાન તણખા છે. આ અગ્નિમાં દેવતાઓ અન્નનો હોમ કરે છે. અને એ આહુતિથી વીર્ય ઉત્પન્ન થાય છે.

૫–પાંચમો અગ્નિ સ્ત્રી–સ્ત્રી એ અગ્નિ છે. નર જાતિએ સમિધ છે. પાસે બોલાવવામાં આવે એ ધૂમાડો છે. નારીજાતિ એ જ્વાલા છે. રતિ એ અંગારા છે. અને રતિ સુખ એ તણખા છે. આ અગ્નિમાં દેવતાઓ વીર્યનો હોમ કરે છે. અને એ આહુતિથી ગર્ભ ઉત્પન્ન થાય છે.

આ પ્રકારે પાંચમી આહુતિથી આપ, (જલ) પુરૂષ નામ વાળો થાય છે, એ જરાયુથી વીંટાયેલો ગર્ભ, દશ અથવા નવ મહિને અથવા ગર્ભ પૂર્ણાંગ બંધાય ત્યાં સુધી માતાના ગર્ભમાં રહી જન્મે છે. એ પ્રમાણે જન્મ્યા પછી આયુષ્ય હોય ત્યાં સુધી જીવે છે. ફરી મરણ થવાથી શુભાશુભ કર્મ પ્રમાણે ગતિ થાય છે. અને શરીરને ચિતાઅગ્નિમાં બાળે છે, કેમકે એ અગ્નિમાંથી આવ્યો હતો, અને અગ્નિમાંથી ઉત્પન્ન થયો હતો, અને આખરે અગ્નિમાં સમાયો.

જીવોની ત્રિવિધ ગતિ—આ પાંચ જાતના અગ્નિને જે ગૃહસ્થ, હું અગ્નિજ, અગ્નિનો પુત્ર છું, એ પ્રમાણે ક્રમવાર અગ્નિઓથી ઉત્પન્ન થયેલો અગ્નિ રૂપજ છું, એવું જે જાણે છે, તે ગૃહસ્થ, અને જે નિરંતર વનમાં રહેવાવાળા વાનપ્રસ્થ, અને સંન્યાસી, તથા બ્રહ્મચારી શ્રદ્ધાયુક્ત થઇને, સત્ય-બ્રહ્મ અર્થાત્ હિરણ્યગર્ભની ઉપાસના કરે છે, અથવા સગુણ બ્રહ્મની ઉપાસના કરે છે એવા ઉપાસના કરવાવાળા અર્ચિ અર્થાત્ અર્ચિરાભિમાની દેવતાઓને પ્રાપ્ત થાય છે. અર્થાત્ દેવયાન માર્ગે ગતિ થાય છે આ વાનપ્રસ્થ, સંન્યાસી આદિઓ હિંસા, અનૃત, માયા, રાગદ્વેષ, અબ્રહ્મચર્ય, કપટ અને અધર્મનો ત્યાગ કરે છે, એથી એઓ શુદ્ધચિત્ત થઇ જાય છે, શત્રુમિત્રનો રાગદ્વેષ મટી જવાથી એઓ મલ રહિત થાય છે, એથીજ એઓની ગતિ ઉત્તરમાર્ગે (ઉત્તરાયનમાર્ગે) થાય છે, અર્થાત્ હરકોઇ દેવની ઉપાસના કરી જેઓનું ચિત્ત શુદ્ધ થાય છે, અને જેઓને સાલોક્ય, સામિપ્ય, સારૂપ્ય અને સાયુજ્ય મુક્તિની અને લોકપાળ પદવીની ઇચ્છા હોય છે, અને આ લોકના ભોગમાં વૈરાગ્ય અને પોતાના ઉપાસ્ય દેવોના લોકોના ભોગની ઇચ્છા હોય છે, એવા સગુણબ્રહ્મ ઉપાસકો ઉતરમાર્ગે જાય છે, અને તે તે લોકમાં વાસના પ્રમાણે રહી ભોગ ભોગવી, મોક્ષ પામે છે કારણ કે બ્રહ્મલોકના ભોગનું વર્ણન આવે છે, એથી ભોગ ભોગવે છે, અને વાસનાક્ષયે મોક્ષ પામે છે, ફરી એઓનું આવાગમન થતું નથી. આ સત્યલોક (બ્રહ્મલોક) મા સમાપ્ત થવાવાળો દેવયાન માર્ગ છે, આ અર્ચિ (દેવયાન) માર્ગથી જવાવાળા પુરૂષનું આ મૃત્યુલોકમાં તો આવવું થતું નથી, પણ બ્રહ્મલોકની પાસેજ એવા ઘણા લોક છે, કે જેમાં એ પોતાના તપ, ઉપાસના વગેરેના પ્રભાવથી જાય છે. મહઃ, જનઃ, તપઃ, અને સત્ય આ ચારે લોક અને એ સિવાયના બીજા લોકો બ્રહ્મલોકની પાસે છે. સાધક પોતાની સાધનાના પ્રભાવથી

પોતાની ઇચ્છા, (વાસના) પ્રમાણેના લોકમાં જાય છે. અને પછી ત્યાંથી જ્ઞાનદ્વારા ઉત્તરોત્તર લોકમાં થઇ સત્યલોકમાં પહોંચે છે, અને વાસના રહિત થઇ મુકત થાય છે. આ ક્રમમુકિત છે. આ સિવાય જે જ્ઞાની છે, જીવનમુકત છે, જેને એક માત્ર અદ્વિતીય સત્યજ છે, એવો અનુભવ છે, એનું શિર્ષસ્થાનિય નાડી દ્વારા અર્ચિરાદિ માર્ગથી ગમન થતું નથી, પણ એવા બ્રહ્મરૂપ થયેલ બ્રહ્મનેજ પ્રાપ્ત થાય છે.

॥ नतस्यप्राणा उत्क्रामन्ति । अत्रैव समवलीयन्ते ॥

એના પ્રાણનું ઉત્ક્રમણ થતું નથી. પણ અહીંજ લીન થાઇ જાય છે. આ સદ્યો મુકિત કહેવાય છે. અથવા વિદેહ મુકિત કહેવાય છે. આ શ્રુતિ પ્રમાણ છે. જન્મનું કારણ વાસનામય સૂક્ષ્મ શરીર છે. પણ વાસનાનો ક્ષય થાય એટલે સૂક્ષ્મ શરીરનો લય થાય છે. એટલે જન્મ થતો નથી અને જેને જન્મ નથી તેને મરણ પણ નથી.

વળી જેને મોક્ષની ઇચ્છા છે, એવો અભ્યાસી પુરૂષ જે અભ્યાસ અધુરો રહે, અને મરણ પામે તો તેવા યોગભ્રષ્ટ પુરૂષો અર્ચિ માર્ગે ન જતાં ધુમ માર્ગે જઇ

॥ शुचिनां श्रीमतांगेहे योगभ्रष्टोभिजायते, ॥

એ ગીતા વાકયાનુસાર પવિત્ર, શ્રીમંત, અથવા યોગીના કુળમાં જન્મ લઇ અભ્યાસ કરી જીવન્મુક્ત થાય છે, અને મરણ પછી વિદેહ કૈવલ્યને પામે છે, અર્થાત વિદેહ મુકત થાય છે.

હવે દેવયાન માર્ગનું વર્ણન નીચે મુજબ છે ઉપર કહેલા શુદ્ધચિત્ત થયેલા, સગુણ ઉપાસકો, જ્યારે મરણ પામે છે, ત્યારે અર્ચિ અભિમાની દેવતાઓને પ્રાપ્ત થાય છે. અર્ચિ અભિમાની દેવતાઓથી દિવસાભિમાની દેવતાઓને, દિવસાભિમાની દેવતાઓથી શુક્લપક્ષાભિમાની દેવતાઓને, શુક્લપક્ષાભિમાનીઓથી જે ૭ મહિનામાં સૂર્ય ઉત્તર તરફ જાય છે. એ ૭ મહિનાને, એ ૭ મહિનાથી સંવત્સરને

સંવત્સરથી આદિત્યને, આદિત્યથી ચંદ્રમાને ચંદ્રમાથી વિદ્યુતને પામે છે. ત્યા એક અમાનવ (માનસ)પુરૂષ તે બ્રહ્મલોકમાંથી આવી બ્રહ્મલોકમા લઇ જાય છે એ આ બ્રહ્મલોકમાં અનંત સંવત્સર સુધી રહી ભગવાનને પામે છે આ દેવયાન માર્ગ છે આ દેવયાન માર્ગને અર્ચિમાર્ગ, અથવા ઉત્તરાયન માર્ગ પણ કહે છે

હવે પિતૃયાન માર્ગનું વર્ણન નીચે મુજબ છે જે ગ્રહસ્થ લોકો ગામમા સકામ યજ્ઞ, તપ, ઇષ્ટ, પૂર્ત અને દત્તનાં કાર્યો કરે છે ઇષ્ટ એટલે અગ્નિ હોત્રાદિક વૈદિક કર્મ તે ઇષ્ટ કહેવાય છે અને વાવ, કૂવા, તળાવ, ધર્મશાળા, બગીચા, દવાશાળા આદિ કરાવવા તેનુ નામ પૂર્ત કહેવાય છે અને દાન પાત્ર વ્યકિતને યથાશકિત ધન દાન, અન્નદાન, વિગેરે દાન દેવુ તે દત્ત કહેવાય છે આ પ્રમાણે જે કર્મ કરે છે, અને અન્ય કર્મ પણ કર્મકાંડના કરે છે, એવા ઉપાસનાશૂન્ય કર્મકાંડની ગતિ પિતૃયાન માર્ગે થાય છે, અર્થાત ધુમમાર્ગે થાય છે એ લોકો મરણ બાદ ધુમાડાના દેવને પામે છ, ધુમથી રાત્રીને, રાત્રીથી કૃષ્ણપક્ષના દેવને, અને કૃષ્ણપક્ષથી દક્ષિણાયનના છ માસના દેવને પામે છે પણ એ સંવત્સરના દેવની પાસે જઇ શકતા નથી. પણ દક્ષિણાયનના છ માસના દેવની પાસેથી તેઓ પિતૃલોકમા, પિતૃલોકમાથી આકાશમા, આકાશથી ચંદ્રલોકમા જાય છે જે આ ચંદ્ર છે તે દેવનાઓનુ અન્ન છે એનો દેવતા ઉપભોગ કરે છે, ત્યા પુન્ય ખલાસ થાય ત્યા સુધી રહીને એજ માર્ગે ત્યાથી પાછા વળે છે ત્યાથી એ આકાશમા આવે છે, આકાશમાથી વાયુ બને છે, પછી એ ધુમાડો થાય છે, અને તેમાથી નાની વાદળીઓ બને છે, તેમાથી મોટા વાદળારૂપ મેઘ બને છે, પછી પૃથ્વી ઉપર વરસે છે તેમાથી તેઓ ડાગર, જવ, તલ, ઘઉં, અડદ, આદિ અન્ન, ઔષધિઓ, વનસ્પતિઓ, ગુલ્મ, લતા, ફળ, મૂળ, કંદ, વિગેરે રૂપે બનીને પૃથ્વી ઉપર ઉપજે છે, પછી ત્યાથી તેઓનું

નીકળવું મુશ્કેલ બને છે. અર્થાત આપણે ખાવા લાવવું પડે છે, આ અન્નને જે જે ખાય છે, અને જે જે વીર્ય સેચન કરે છે, તે તે રૂપજ તે તે જીવ થાય છે. આ જગતમાં જેનાં આચરણ શુભ હોય છે, તેઓ ફરીથી બ્રાહ્મણ, ક્ષત્રિય, વૈશ્ય વિગેરે જાતિ ને પામે છે, પણ જેનાં આચરણ અશુભ હોય છે, તેઓ નિંદ્ય કુતરાં, ભુંડ, કે ચાંડાલ જાતિને પામે છે. જેઓ ઉપર જણાવેલા, બે માર્ગોમાંથી કોઇ પણ માર્ગે જતાં નથી. એવા ક્ષુદ્ર જીવજંતુઓ, કે જેમને મનોમય કોશ નથી. અર્થાત જેમને મન નથી એવાં કીડા, પતંગીઆં, ડાંસ, મચ્છર, વિગેરે બને છે, અને તેઓ વારંવાર જન્મ મરણ પામ્યા કરે છે. તેઓ તું જન્મ પામ, મૃત્યુ પામ, એમ પરમેશ્વરની આજ્ઞા થયા કરે છે, અર્થાત કુદરતી નિયમ પ્રમાણે મનોમય કોશ ન હોવાથી અર્થાત અહંપણું ન હોવાથી જન્મ મરણ થયા કરે છે, એ ક્ષુદ્ર જીવોને અહંપણું જ હોતું નથી, એટલે અહંકાર વિના રાગ દ્વેષવાળાં કર્મ થાય નહિ, અને કર્મમા અહંભાવના વિના કર્મનાં ફળ મળે નહીં, એથીજ એ ક્ષુદ્ર જીવોની એકે ગતિ થતી નથી. આ ત્રીજી ગતિ છે. આથીજ એ ચંદ્રલોક ભરાઇ જતો નથી, મનોમય કોશવાળાનેજ હું કંઇક છું એવો અહંકાર ઉત્પન્ન થાય છે, પછીજ એ જીવની ઉત્તરોત્તર ગતિ થતી જાય છે, અને જન્મજન્મ તરે, જીવ મટી શિવ થાય છે. આથી આ સંસારમાં દોષ દ્રષ્ટિ કરવી, સોનું ચોરનાર દારૂ પીનાર, ગુરૂ સ્ત્રી ગામી, બ્રહ્મહત્યા કરનાર, આ ચાર જણ તથા એનો સંગ કરનાર, આ પાચ જણા મહાપાપી છે છતા જે આ પંચાગ્નિ વિદ્યા જાણતો હોય છે. તે તેવા મહાપાપીનો સંગ કરે તો પણ તેને પાપ લાગતું નથી. તે શુધ્ધ અને પવિત્ર થાય છે. જે આમ સમજે છે. એ પવિત્ર અને પુન્યવાળા લોકમા જાય છે. આ પિતૃયાન માર્ગને, ધુમ માર્ગ અથવા દક્ષિણાયન માર્ગ પણ કહે છે.

મનને વશ એ મનુષ્ય, ભૌતિક વાસનાવાળા ભૂત, દિવ્યશક્તિ વાળા દેવ, સર્વ ઐશ્વર્ય સંપન્ન તે ઇશ્વર, મરણ થયા બાદ જેમની સ્ત્રી, પુત્ર, ધન, ઘર, વૈભવ, સગાંવહાલાં, ખાવાપીવાના પદાર્થ તથા વસ્ત્ર, આભૂષણ વિગેરે ભૌતિક પદાર્થમાં આસક્તિ પ્રબળ હોય છે તે ભૂત, પ્રેત, આદિ યોનિને પામે છે એનું સૂક્ષ્મ શરીર એ વાસના પૂર્ણ થાય ત્યાં સુધી એ યોનિમાં રહે છે, અને વાસના પૂર્ણ થયા બાદ એને જન્મ લેવાની ઇચ્છા થાય છે, અને એ પંચાગ્નિ વિદ્યા દ્વારા શરીર ધારણ કરે છે, ભૂત, પ્રેતાદિ, યોનિમાં જવું તેને અસદ્ ગતિ થઇ એમ કહેવાય કે ટુંકમાં જેવી વાસના તેવી ગતિ થાય છે, માટે મોક્ષની ઇચ્છા રાખી, કર્મ, ઉપાસના, વિગેરે તમામ કર્મો નિષ્કામ કરવાં જેથી ચિત્તશુદ્ધિ થઇ મોક્ષ લાભ થાય છે

કિરણ ૩૦

હઠયોગાદિ વિષે ટુંક સમજ.

૮ હઠયોગ—યોગના આઠ અંગ છે. તેમાં યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયમ, પ્રત્યાહાર આ પાચ અંગ હઠયોગનાં છે. પ્રાણાયામથી કુંડલીની શકિત જાગૃત થાય. અને પ્રકાશને આવતુ આવરણ દૂર થાય અને ધારણાને લાયક મન થાય, એટલે હઠયોગ પૂરો થઇ રાજયોગ શરૂ થાય છે. આ હઠયોગનો અભ્યાસ ૮) આઠ વરસની ઉમરથી તે ૩૫) પાંત્રીસ વરસની ઉમર સુધીના માટે છે. પછીથી શરીરનાં અવયવો પાકટ થવાથી આ યોગ સુસાધ્ય નથી. શરીરનાં અવયવો, જ્યાં સુધી કોમળ છે અને પાકટ થયાં નથી, ત્યા સુધીજ આ યોગ કરવો યોગ્ય છે. આ યોગ પુરૂષ કે સ્ત્રી ગમે તે જાતિનાં કરી શકે છે, અને જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી મોક્ષ મેળવી શકે છે.

રાજયોગ—રાજયોગ એટલે સુખપૂર્વક અનુકૂળ પડતા આસનથી બેસી, વૃત્તિ સ્થિર કરી, અંતર્મુખ વૃત્તિ કરી અભ્યાસ કરવો તે રાજયોગ છે, આ રાજયોગ સિદ્ધ થવામા હઠયોગ કારણ છે, હઠયોગથી મન સ્થિર કર્યું હોય તેની રાજયોગમા પ્રવૃત્તિ થાય છે. આ રાજયોગથી પૂર્વમાર્ગે અથવા પશ્ચિમ માર્ગે જઇ, સમાધિ કરી જ્ઞાન મેળવી શકે છે. નાની મોટી ઉમરના અને ગમે તે જાતિનાં પુરૂષ કે સ્ત્રી આ અભ્યાસ કરી શકે છે. આ રાજયોગ માટે જેની ઉમર મોટી છે. અને પહેલાથી કંટાળ્યા હોય છે, એવા સ્થિર બુદ્ધિવાળા આસકિત વિનાના ખાસ અધિકારી છે. યોગી બે પ્રકારના છે, યુકત યોગી, અને યુંજાનયોગી. યુકતયોગી એટલે ગત જન્મમા જેણે અભ્યાસ કર્યો હોય એવા સંસ્કારી તે યુકતયોગી કહેવાય છે અને યુંજાનયોગી એટલે આ જન્મમાંજ જેણે અભ્યાસનો આરંભ કર્યો હોય તે યુંજાનયોગી કહેવાય છે. આમ સંસ્કાર ભદે અભ્યાસની સિદ્ધિમાં સાધકને વધુઓછો સમયપણ લાગે છે.

લયયોગ—સુખપૂર્વક નાદાનુસંધાન આદિમાં મનને સ્થિર કરવાનો અભ્યાસ કરી મનનો લય કરવો, અર્થાત્ મનને અમનસ્ક કરવું તે લયયોગ છે. આવી રીતે મન સ્થિર કર્યા બાદ પૂર્વ માર્ગે, કે પશ્ચિમ માર્ગે જઇ સમાધિ કરી જ્ઞાન મેળવવું. આ અભ્યાસ હરકોઇ જાતિના પુરૂષ કે સ્ત્રી કરી શકે છે, અને હરકોઈ અવસ્થાના પણ કરી શકે છે. સંસારમાંથી ઉપરામ પામેલ, આસકિત વિનાના મોટી ઉમ્મરના ઘડાયલા ખાસ અધિકારી છે.

મંત્રયોગ—પોતાના ઇષ્ટ દેવની શ્રી સદ્‌ગુરૂએ આપેલ મંત્રદ્વારા અને બાતવેલ રીતદ્વારા જે ઉપાસના કરી દેવની પ્રસન્નતા મેળવવી તે મંત્રયોગ છે. મંત્રના જપથી દેવને પ્રસન્ન કરી એ દેવ હરકોઇ રીતે હરકોઇ યુકિતથી, આપણી વૃત્તિને સ્થિર કરી પૂર્વ માર્ગે કે પશ્ચિમ માર્ગે કે દશદ્વારમાં, આપણી ઇચ્છા મુજબ લઇ જઇ સમાધિ કરાવી જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરાવે છે, તે મંત્રયોગ છે. આ અભ્યાસ હરકોઇ જાતિના પુરૂષ કે સ્ત્રી કરી શકે છે, અને ગમે એટલી ઉમરના પણ કરી શકે છે. આ માર્ગ ઘણોજ સરળ અને સુગમ છે, આ મંત્રયોગમાં મુખ્ય સાધન, શ્રદ્ધા, ભકિત અને પ્રેમ તથા પુરૂષાર્થની જરૂર છે. આ મંત્ર યોગના, લૂટારા, ચોર, ઘાતકી, હીંસકો, ખુનીઓ, શિકારીઓ, આતતાયી આદિ ભયકર કર્મ કરનારા જેને પોતાના કર્મનો અતિ દારૂણ પશ્ચાતાપ થયો છે તે અધિકારી ખાસ છે એઓ પશ્ચાતાપ બાદ સાચા દિલથી જપ કરી પ્રભુને ભજે છે. અને પ્રભુ પ્રસન્ન થઇ એમને તારે છે, અને એ રીતે એ તરી જાય છે.

હઠયોગ, રાજયોગ, લયયોગ, મંત્રયોગ, જ્ઞાનયોગ, ધ્યાનયોગ, જપયોગ, ભકિતયોગ, ઔષજયોગ, વિગેરે અધિકારી ભેદે ઘણા યોગો છે પણ હઠયોગ, રાજયોગ, લયયોગ, અને મંત્રયોગ આ ચાર મુખ્ય છે, અને એની અંદર બધાનો ઘણોખરો સમાવેશ થઇ જાય છે. ઔષધ ખાવાથી (રસાયણના સેવનથી) તથા કાયાકલ્પ આદિ કરવાથી

તથા જ્યોતિષ્મતિ આદિ (માલકાંકણી આદિ) ના સેવનથી શરીરની શુદ્ધિ થઈ અંતઃકરણની શુદ્ધિ થઇ, સત્વગુણ પ્રધાન થઇ, ચિત્ત સ્થિર થાય છે, અને યોગાભ્યાસ કરી જ્ઞાન મેળવે છે, તેને ઔષજયોગ કહે છે. અનેક વિધિ વિધાન છે. જગતમાં કોઇપણ અસંભવિત નથી. ચિત્ત સ્થિર કરવાના અનેક ઉપાયો છે, પણ પોતાના શ્રી સદ્ગુરુદ્વારા જે માર્ગ દર્શન થાય, તે પ્રમાણે અભ્યાસ કરવો અને જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું

હરકોઇ યોગના અભ્યાસમાં યમ, નિયમ, આસન અને અભ્યાસ તથા વૈરાગ્ય હોય છે, તેને યોગ સિદ્ધ થાય છે

કીરણ ૩૧.

શાંભવી આદિ મુદ્રાઓ.

૧—શાંભવી મુદ્રા ૨-ભૂચરી મુદ્રા. ૩-ચાચરી મુદ્રા, ૪-ખેચરી મુદ્રા, ૫-અગોચરી મુદ્રા, ૬-ઉન્મની મુદ્રા. આ ૭ મુદ્રાઓ છે. તેની સમજ નીચે મુજબ છે.

૧-**શાંભવી મુદ્રા**-આ ૭ મુદ્રાઓથી અભ્યાસીની અંતર્મુખ વૃત્તિ થાય છે, ત્યારે વૃત્તિ અંદર હોવા છતાં દ્રષ્ટિ જે સ્થિતિમાં હોય છે, તે ઉપરથી આ નામ પાડવામાં આવ્યાં છે, સાક્ષાત ભોળાનાથ શંભુજી સમાધિમાં હોય ત્યારે એમની વૃત્તિ અંદર હોય છે, અને દ્રષ્ટિ એટલે આખ નિમિષોન્મિષ રહિત ઉઘાડી હોય છે. એ ઉપરથી આ મુદ્રાનું નામ પાડવામાં આવ્યું છે. હવે જેની વૃત્તિ અંતર્મુખ ન હોય તે પણ પોતાની સામે પદાર્થ રાખી તેના ઉપર દ્રષ્ટિ સ્થિર કરવાનો અભ્યાસ કરે તો તેને પણ શાંભવી મુદ્રા કહે છે, અને અભ્યાસથી પાંચ તત્વોના રંગ, ધોળા ધુમાડા જેવો પ્રકાશ વિગેરે દ્રશ્યોનો અનુભવ થાય છે.

૨-**ભૂચરી મુદ્રા**- દ્રષ્ટિ ભૂમિ ઉપર રહે અને વૃત્તિ અંદર રહે તેને ભૂચરી મુદ્રા કહે છે, છતાં જેની વૃત્તિ અંતર્મુખ ન હોય તે પણ પોતાના આસનથી ચાર હાથ દૂર કોઇ પણ વસ્તુ ભૂમિ ઉપર મૂકી એના ઉપર દ્રષ્ટિ સ્થિર કરવાનો અભ્યાસ કરે તો તેને પણ ભૂચરી મુદ્રા કહે છે. આ અભ્યાસ કરવાથી સાધકને પાંચ તત્વના રંગો તથા અર્ધ ચંદ્રાકૃતિ તથા ધોળો પ્રકાશ વિગેરે દ્રશ્ય નો અનુભવ થાય છે,

૩-**ચાચરી મુદ્રા**-ચાચરી મુદ્રાની રીતમાં-વૃત્તિ અંતર્મુખ રહે અને દ્રષ્ટિ સર્વને જોતા હોય એમ રહે તેને ચાચરી મુદ્રા અથવા ચરાચરી મુદ્રા કહે છે. હવે જેની વૃત્તિ અંતર્મુખ ન હોય તે છતાં પણ દ્રષ્ટિ સામે વસ્તુ મૂકી તે ઉપર દ્રષ્ટિ સ્થિર કરી અભ્યાસ કરે

તો તેને પણ ચાચરી મુદ્રા કહે છે, અને એ અભ્યાસીને પણ અર્ધ ચંદ્ર, પાંચ તત્ત્વના રંગો, અને શ્વેત પ્રકાશ તથા આકાશ, તારા, ધ્રુવના તારા જેવો પ્રકાશ વિગેરે દ્રશ્યોનો અનુભવ થાય છે.

૪–ખેચરી મુદ્રા–સહસ્રદળમાં જેની વૃત્તિ હોય અને દ્રષ્ટિ ઉર્ધ્વ હોય અને જેની આંખની કીકી દેખાતી ન હોય તેને ખેચરી મુદ્રા કહે છે. આ દ્રષ્ટિની ખેચરી મુદ્રા કહેવાય છે, અને જીભ તાલુના છિદ્રમાં ઉર્ધ્વ રાખવી તે જીભની ખેચરી મુદ્રા કહેવાય છે. હવે જેની વૃત્તિ અંતર્મુખ ન હોય તે છતાં જો ઉર્ધ્વ દ્રષ્ટિ સ્થિર રાખી અભ્યાસ કરે તો તેને પણ ખેચરી મુદ્રા કહે છે, અને આ અભ્યાસીને પણ આકાશ મંડળ, તારા મંડળ, અર્ધચંદ્રકૃતિ, બિંદુદર્શન સપ્તમાત્રિકા, ધ્રુવદર્શન, ગુરૂશુક્રના તારા જેવી જ્યોતિ વિગેરે દ્રશ્યોનો અનુભવ થાય છે.

૫–અગોચરી મુદ્રા–ભ્રકુટીના ઉપરના સ્થાનમાં વૃત્તિ અંતર્મુખ રહે અને દ્રષ્ટિ ઉર્ધ્વ રહે, અને આંખની કીકી ન દેખાતી હોય તેને અગોચરી મુદ્રા કહે છે. જેની અંતર્મુખ વૃત્તિ ન હોય તે છતાં જો ઉર્ધ્વ દ્રષ્ટિ સ્થિર રાખી અભ્યાસ કરે તો તેને પણ અગોચરી મુદ્રા કહે છે, અને આ અભ્યાસ કરનારને પણ ધ્રુવ દર્શન, વિશાળ આકાશ, અનેક તારાઓ, અર્ધ ચંદ્ર, તથા માત્રિકા મંડળ, શ્વેત પ્રકાશ, ગુરૂ શુક્ર જેવી જ્યોતિ વિગેરે દ્રશ્યનો અનુભવ થાય છે.

૬–ઉન્મની મુદ્રા–બ્રહ્મરંધ્રના સ્થાને વૃત્તિ અંતર્મુખ રહે, અને દ્રષ્ટિ ઉર્ધ્વ સ્ટેજ નહીં જેવી ઉઘાડી રહે તેને ઉન્મની મુદ્રા કહે છે. જેની અંતર્મુખ વૃત્તિ ન હોય તે છતાં જો ઉર્ધ્વ દ્રષ્ટિ રાખવાનો અભ્યાસ કરે તો તેને પણ ઉન્મની મુદ્રા કહે છે, અને આ અભ્યાસ કરનાર અભ્યાસીને પણ, આકાશ, તારામંડળ, ધ્રુવ દર્શન, સપ્ત માત્રિકા, ચંદ્રાકૃતિ શ્વેત પ્રકાશ, અરૂંધતી, ગુરૂ શુક્ર જેવી જ્યોતિ

વિગેરે દશ્યોનો અનુભવ થાય છે. આ ઉપરની ૭ એ મુદ્રામાં દષ્ટિ સ્થિર નિમિષોન્મેષરહિત સમજવી. દષ્ટિ ભેદે આ મુદ્રાઓના ભેદ છે, પણ અંતર્મુખ વૃત્તિથી થતા લાભમાં કાંઇ ભેદ નથી.

આ મુદ્રાઓ હરકોઇ પુરૂષ અથવા સ્ત્રી, હરકોઇ જાતિનાં કરી શકે છે. આ મુદ્રા કરવામાં આસનસિદ્ધની જરૂર છે. આસન સિદ્ધ ન હોય તો દષ્ટિ સ્થિર રહી શકતી નથી. માટે પ્રથમ આસન સિદ્ધ કરવું. પછી આ મુદ્રાનો અભ્યાસ કરવો. આ મુદ્રાઓનો હેતુ દષ્ટિ સ્થિર કરી અંતર્મુખ વૃત્તિ કરી પૂર્વ અથવા પશ્ચિમ માર્ગે બ્રહ્મરંધ્રમાં જઇ સમાધિ કરી, સ્વસ્વરૂપની પ્રાપ્તિ કરવી તેજ છે.

કીરણ–૩૨.

ગુરૂવિના જ્ઞાન નહીં.

"દેખાદેખી સાધેજોગ, પડે પિંડ કાં વાધે રોગ" માટે દેખાદેખી કે પુસ્તકો વાંચીને યોગાભ્યાસ કરવો નહીં, "ગુરૂ વિના જ્ઞાન નહી" માટે અનુભવી ગુરૂપાસેથી અભ્યાસની રીત જાણી યોગાભ્યાસ આદિ અભ્યાસ કરવો. પુસ્તકો વાંચીને અંદર લખ્યા પ્રમાણે પણ અભ્યાસ ન કરવો, કારણકે પુસ્તકમાં લખનારાથી પૂર્ણ અનુભવની યુક્તિ બરાબર લખી શકાતી નથી. એટલે લખાણમાં હંમેશાં ગુરૂગમ રહી જાય છે. માટે ગુરૂદ્વારા જાણીને અભ્યાસ કરવો. દેખાદેખીથી પણ અભ્યાસ ન કરવો, કારણકે શરીરનું જીવન પ્રાણ છે. એ પ્રાણને લગતી ક્રિયાઓ અથવા પ્રાણાયામો કરવા તે છંછેડાયલા સર્પની માફક જોખમકારક છે. જરા ભૂલ થાય કે જેમ સર્પ કરડે છે, તેમ આ વિષયમાં પણ જરા ભૂલ થાય કે, વ્યાધિ, વિક્રિયા, કાયમ માટે રોગ, અથવા મરણ પણ થઇ જાય છે, માટેજ કહ્યુ છે કે "દેખાદેખી સાધે જોગ, પડે પિંડ કાં વાધે રોગ" માટે પુસ્તકોમા લખેલ વિષયોનો અભ્યાસ અનુભવી ગુરૂ પાસેથી જાણીને કરવો. દરેક વિદ્યા ગુરૂદ્વારા જાણવાથીજ યથાર્થ સાધ્ય થાય છે, માટે અનુભવી પાસેથી શીખવું, અથવા જાણવુ એજ ઉત્તમ છે.

આવા યોગાભ્યાસીઓ, ધ્યાનીઓ, સમાધિનિષ્ઠો, તપસ્વીઓ, અને ભકતો તથા જપ પૂજન, પરાયણ ધર્મનિષ્ઠો, અને સદ્દગુણી સંતો મહાત્માઓ, તથા અધ્યાત્મમાર્ગના અભ્યાસીઓ માટે સાધન સામગ્રી આપવી તથા જોઈતી ચીજ વસ્તુ આપવી, તથા એમનો નિભાવ કરવો, તથા સેવા કરવી, તથા માદગીમાં દવા વિગેરે કરી સેવા કરવી, તથા આશ્રય આપવો વિગેરે સુપાત્રે દાન આદિથી લક્ષ્મી સન્માર્ગે વપરાય છે. અને એનું ફળ અનંતગણું છે, અને અંતરની

શુભાશિષ મળે છે, અને એવા સુપાત્રે દાન, સેવા વિગેરે કરનારાનું જીવન ધન્ય બને છે.

ક્ષીર અને નીર ભેગાં હોય તેમાંથી જેમ હંસ નીરનો ત્યાગ કરી ક્ષીરને ગ્રહણ કરે છે. તેમ આ પુસ્તકમાંથી સાર માટી સજ્જનોએ અસારભાગ રહેવા દઈ સાર ભાગ ગ્રહણ કરવો.

